

FACULDADE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA



Ricardo Edgar Moreira Assunção

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO SÃO
MARTINHO JUNTO DA TURMA DO 9ºA NO ANO LETIVO DE 2012/2013**

**“EVOLUÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA NUMA TURMA DO 9ºANO COMO
INDICADOR DE SAÚDE”**

**COIMBRA
2013**

Ricardo Edgar Moreira Assunção

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO PEDAGÓGICO DESENVOLVIDO NO COLÉGIO SÃO
MARTINHO JUNTO DA TURMA DO 9ºA NO ANO LETIVO DE 2012/2013**

**“EVOLUÇÃO DA CAPACIDADE AERÓBIA NUMA TURMA DO 9ºANO COMO
INDICADOR DE SAÚDE”**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

ORIENTADOR: Luís Manuel Pinto Lopes Rama

COIMBRA
Maio de 2013

Assunção, R. (2013).Relatório final de Estágio. Estágio Pedagógico realizado no Colégio São Martinho. FCDEF- UC. Coimbra. “Evolução da capacidade aeróbia numa turma do 9ºano como indicador de saúde.”

DECLARAÇÃO

Ricardo Edgar Moreira Assunção aluno nº 2007104832 do MEEFEBS da FCDEF-UC, declaro sob compromisso de honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da minha autoria, não estando inscrito, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 1 de Março de 2009).

15 De Junho de 2013

A handwritten signature in blue ink that reads "Ricardo Edgar Moreira Assunção". The signature is written in a cursive style and is positioned below the date.

RESUMO

No âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física dos Ensinos Básico e Secundário este relatório tem como finalidade descrever as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico realizadas no Colégio São Martinho, sob orientação do Professor Luís Rama e Professora Luísa Mesquita.

Este relatório assume especial importância na medida em que faz alusão a todas as expectativas e dificuldades sentidas ao longo do Estágio Pedagógico, descrevendo e justificando todas experiências vivenciadas neste contexto tanto ao nível do Planeamento, como da realização e avaliação.

Constitui ainda uma análise introspectiva do trabalho desenvolvido, tanto individual como em grupo, bem como das aprendizagens, inovações pedagógicas, sem esquecer as dificuldades sentidas e as suas formas de resolução.

Para além da descrição e reflexão sobre o trabalho é ainda aprofundado um tema-estudo relacionado com atividade física e saúde no contexto escolar. Aqui centro-me na evolução da capacidade aeróbia numa turma do 9º ano, procurando perceber qual o impacto das aulas de Educação Física sobre a mesma.

Palavras-chave: Ensino-Aprendizagem, Planeamento, Realização, Avaliação. Atividade Física e Saúde.

ABSTRACT

In the framework of Master's Degree of Teaching Physical Education of Basic and Secondary School, this report aims to describe all the activities carried throughout the Pedagogical Training, at Colégio São Martinho under the guidance of the teachers Luís Rama and Luísa Mesquita.

This report has particular importance since it explain all expectations and difficulties along the Pedagogical Training, describing and justifying all lived experiences in this context, either by the planning, implementation and evaluation.

It's also an introspective analysis of the work made individually and as a group, all the learning processes, teaching innovation, difficulties and ways of solving problems along the Pedagogical Training.

Apart of this description and reflective analysis, this report approaches the theme-study physical activity and health in the school. Here I focus on the evolution of aerobic capacity in a 9th grade looking to realize the impact of Physical Education in the class.

Keywords: Teaching and Learning, Planning, Implementation, Evaluation, Physical Activity and Health.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	4
2. DESCRIÇÃO.....	5
2.1 Expetativas iniciais em relação ao Estágio.....	5
2.2. REALIDADE	8
<i>Colégio São Martinho – Condições espaciais e materiais.....</i>	<i>8</i>
2.2.1. Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio	9
2.2.2. Orientadores.....	11
2.2.3. Turma do 9ºA	11
2.3. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS	12
2.3.1. Planeamento	12
2.3.2. Unidades Didáticas.....	13
2.3.3. Plano de Aula	16
2.4. REALIZAÇÃO	17
<i>Justificação das opções tomadas.....</i>	<i>17</i>
2.4.1. Dimensão Instrução.....	17
2.4.2. Dimensão Gestão e Clima.....	19
2.4.3. Dimensão Disciplina	20
2.5. Avaliação.....	20
<i>Justificação das opções tomadas.....</i>	<i>20</i>
2.5.1. Avaliação Diagnóstica	20
2.5.2. Avaliação Formativa	21
2.5.3. Avaliação Sumativa e Autoavaliação.....	22
2.6. Componente Ético-Profissional	23
3. REFLEXÃO.....	25

3.2.	Aprendizagens realizadas como estagiário.....	25
3.3.	Compromisso com as aprendizagens dos alunos.....	28
3.4.	Inovação nas práticas pedagógicas.....	30
3.5.	Dificuldades sentidas e formas de resolução.....	31
3.6.	Capacidade de iniciativa, Responsabilidade, Impacto do estágio na realidade do contexto escolar e Trabalho de Grupo.....	33
3.7.	Questões dilemáticas.....	35
4.	APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA.....	36
	<i>Evolução da capacidade aeróbia numa turma do 9ºano como indicador de Saúde.....</i>	<i>36</i>
4.2.	Introdução.....	36
4.3.	Enquadramento do Tema.....	37
4.4.	Pertinência do Tema em Estudo.....	37
4.5.	Breve Fundamentação Teórica.....	38
4.5.1.	Atividade Física e Seus Benefícios.....	38
4.5.2.	Benefícios da atividade física relacionadas com aptidão cardiorrespiratória.....	40
4.5.3.	Papel da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis ..	42
4.6.	Metodologia.....	44
4.6.1.	Amostra.....	44
4.7.	Objetivos de Estudo.....	45
4.8.	Descrição dos dados antropométricos e dos testes de aptidão física. Média e Desvio padrão.....	46
4.9.	Teste Não Paramétrico Mann-Whitney – Comparação entre alunos com prática e sem prática desportiva.....	49
4.10.	Interpretação e Discussão dos Dados.....	50
4.10.2.	Comparação do IMC e PA em Praticantes e Não Praticantes...	52

4.10.3. Impacto das aulas de Educação Física, sobre a evolução da capacidade aeróbia nos dois grupos, positivo ou negativo.	53
4.11. CONCLUSÃO - Tema Estudo	55
5. CONCLUSÃO	56
6. BIBLIOGRAFIA	57

1. INTRODUÇÃO

Este relatório surge no âmbito da Unidade Curricular Relatório de Estágio, inserida no 3º e 4º semestre do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básicos e Secundários, da Faculdade Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

O 3º e 4º semestre do Mestrado são dedicados ao Estágio Pedagógico, esperando-se em contexto real de ensino e orientado o favorecimento e integração de conhecimentos teóricos previamente adquiridos em ciclos anteriores (Licenciatura e Mestrado). Este contexto real de ensino vivenciado no Estágio Pedagógico só foi possível através da formação de Núcleos de Estágio protocolados pela Faculdade Ciências do Desporto da Universidade de Coimbra e através da orientação feita pelo Professor da Escola e pelo Professor da Faculdade, na qual ambos os professores assumem um papel fundamental no acompanhamento de todo o trabalho realizado na escola.

Quanto ao meu Estágio Pedagógico, este teve lugar no Colégio São Martinho e foi orientado pela Professora Luísa Mesquita e pelo Professor Luís Rama. O Colégio São Martinho foi a instituição que me acolheu ao longo de oito anos, tendo um contributo fundamental na minha formação enquanto ser humano nas diferentes dimensões (académica, social e humana). O Estágio Pedagógico deu-me a oportunidade de regressar “a casa” e voltar a ser novamente aluno dos meus professores de liceu, permitindo-me dar um pouco de mim, do que aprendi ao longo dos cinco anos de Faculdade, à instituição que carinhosamente me formou, fechando desta forma mais um ciclo da minha vida.

Assim o presente relatório assume um carácter pessoal, intransmissível e introspetivo. Nele procurarei refletir acerca da prática desenvolvida ao longo do ano letivo, retratando as dificuldades sentidas, evoluções nas diferentes dimensões de ensino, justificar as decisões tomadas e dar a conhecer experiência vivenciada ao longo deste ciclo de formação, tendo sempre em consideração os objetivos transversais a todas as áreas do Estágio Pedagógico no que concerne à ética profissional.

Procurarei aprofundar e desenvolver os meus conhecimentos na área da atividade física e saúde em contexto escolar, procurando perceber qual o impacto

das minhas aulas de Educação Física na aptidão aeróbia na turma do 9ºA, comparando os alunos que praticam desporto com os que não praticam e apenas realizam as duas aulas de Educação Física semanais (150min).

2. DESCRIÇÃO

2.1 Expetativas iniciais em relação ao Estágio

Este ano letivo constituiu uma etapa crucial na minha vida tanto a nível pessoal, desportivo, como ao nível profissional, na medida em que ao longo deste ano para além de ser Professor Estagiário desempenhei, em simultâneo funções de técnico desportivo, secretário e atleta de alta competição no Clube Fluvial de Coimbra, tornando-se, por vezes difícil conciliar todos estes cargos, mas possível.

Fazer o Estágio Pedagógico no Colégio São Martinho possibilitou-me uma experiência única, uma vez que fui aluno nesta instituição durante oito anos. “Regressar à casa” que outrora frequentei, aumentou a minha motivação e consequentemente as expetativas e sentido de responsabilidade, constituindo, o Estágio Pedagógico um desafio estimulante.

Poder rever todos os elementos diretivos, ex-professores, funcionários como meus semelhantes causou uma sensação inicial de estranheza, mas ao mesmo tempo de satisfação tanto da minha parte como da parte deles. E assim, o sentimento no qual fui envolvido foi bastante positivo e familiar, facilitando a minha integração no contexto escolar. Desde já realço a importância da Unidade Curricular Projeto Parcerias Educativas que se tornou crucial na minha integração, possibilitando o envolvimento nas atividades da escola e consequentemente socialização com os professores e alunos. Para além disso esta integração foi potencializada, uma vez que fui formatado segundo os valores desta instituição, conhecendo muito bem os “cantos desta casa”.

Sumariamente, no meu Plano de Formação Individual (PFI) reporto-me ao D.L. 240/2001, no qual foco as necessidades de formação contínua e as características do pessoal docente, estando consciente de que a profissão de Docente não se prende só com o ensino e com a aprendizagem do aluno, mas também contempla outras realidades, como a partilha de experiências entre

professor e aluno, a promoção de autonomia, respeito pelas diferenças culturais, a promoção da inclusão social, bem como a acumulação de cargos.

Ao longo do ano letivo propus-me atingir vários objetivos em diferentes planos. No plano geral da escola destaco o envolvimento em atividades inclusivas para a comunidade escolar. No plano geral do ensino as tarefas de planeamento e desenvolvimento de estratégias e metodologias adequadas ao contexto de ensino. Por último, no plano da turma, saliento a criação de rotinas dentro das aulas, o desenvolvimento das capacidades físicas e a promoção e desenvolvimento do espírito de grupo, respeito mútuo e direito à igualdade na diferença.

Ainda no PFI assumi algumas fragilidades que estão intimamente associadas às quatro dimensões pedagógicas (Instrução, Clima, Gestão e Disciplina). De fato senti dificuldades em relação ao controlo geral da turma, bem como ao nível da instrução e lecionação dos conteúdos essenciais. Para além disso apontei outras duas fragilidades relacionadas com a incapacidade de me mover em campo sem perder a noção da turma e a subjetividade da avaliação sumativa.

Após a definição das fragilidades delineei um conjunto de objetivos de aperfeiçoamento de forma a contornar/ultrapassar essas mesmas dificuldades. Sumariamente seguem algumas das estratégias que adoptei para as fragilidades sentidas:

- Trocar e partilhar experiências com o Grupo de Educação Física;
- Analisar os relatórios de observação feitos pelos colegas do Estágio Pedagógico;
- Analisar a gravação das minhas aulas e de outras aulas;
- Observar as aulas dos meus colegas e orientadora de Estágio Pedagógico;
- Analisar os conteúdos de outras Unidades Didáticas;
- Sintetizar os conteúdos essenciais antes da aula;
- Preparar os momentos em que vão ser transmitidos os conteúdos complementares à aula;
- Inquirir os professores acerca da forma como preparam as suas avaliações;
- Planear estrategicamente a avaliação tendo em conta o contexto.

Ao refletir acerca de todo o ano letivo sinto que todas as fragilidades apontadas anteriormente representam uma mera sombra, tendo progredido ao longo

do Estágio Pedagógico. De fato esta evolução deve-se em grande parte à quantidade de observações feitas às aulas do Grupo e Núcleo de Educação Física, de segunda a quinta-feira das 9h até às 13h. Deve-se, também, às diretrizes dos meus Orientadores e, principalmente à oportunidade de lecionação a outras turmas sob orientação da Professora Luísa Mesquita, permitindo contactar com outras realidades dentro da escola.

Para além disso a familiaridade, característica bem presente no Colégio São Martinho, permitiu-nos criar um ambiente de trabalho bastante positivo, de confraternização e espírito de grupo.

É de salientar que esta percepção não é somente minha, resultando da supervisão pedagógica contínua dos meus Orientadores e Colegas de Estágio que constituíram um elemento fulcral na avaliação das minhas competências, identificando e criticando as opções tomadas em contexto real de ensino.

Tendo em conta os quatro critérios de eficácia no ensino da Educação Física (Tempo de prática, Organização, Clima e Feedback) é um fato que me encontro mais confiante e à vontade nestes quatro campos. Neste momento sinto que consigo possibilitar aos alunos mais oportunidades de prática, mais informação acerca dos seus resultados (Feedback) num clima bastante positivo e favorável à aprendizagem aumentando, conseqüentemente, o êxito pedagógico, algo que não conseguia no início do ano letivo. Contudo a busca de formação deve ser incessante, devemo-nos preocupar em melhorar e inovar as práticas pedagógicas, tentando desta forma alcançar a mestria. Citando Piéron (1992) “Todo o artista estuda e aperfeiçoa a sua prática a partir do conhecimento científico”. É nesta premissa que revejo a minha evolução ao longo do ano letivo.

Também é de salientar que a formação que possuímos adquirida durante a Licenciatura e Mestrado não é suficiente, mas constitui uma base sobre a qual devemos trabalhar e melhorar, não só através da prática, mas também pela procura de formação complementar à que já adquirimos.

Assim após este ciclo de estudo sinto-me muito mais competente na área do planeamento (Plano Anual, Unidades Didáticas, Planos de aula) e da lecionação/intervenção pedagógica.

2.2. REALIDADE

Colégio São Martinho – Condições espaciais e materiais

Nascida em 1998 na Freguesia de São Martinho do Bispo, o Colégio São Martinho é uma escola relativamente recente e desde cedo pauta-se por uma diversidade de valores e princípios associados à dimensão humana, académica e social/cultural, assumindo-se como parte integrante na preparação do futuro dos jovens do séc. XXI.

Neste momento o Colégio São Martinho é uma escola que acolhe cerca de 550 alunos, do 5º ao 12º ano onde exercem funções 35 professores e 13 funcionários.

Em termos de ofertas educativas, para além de disponibilizar o Curso Ciências e Tecnologias no ensino secundário, esta escola dispõe de um Curso de Educação e Formação (Hotelaria e Restauração) que permite aos alunos completar o 9ºano, através de percursos formativos com a duração de um ou dois anos.

No que concerne aos recursos existentes, o Colégio São Martinho possui ótimas condições para a prática educativa, contando com uma biblioteca, uma sala de educação especial, um gabinete de Directores de Turma, agregada a uma sala de trabalho, laboratórios, salas do CEF e duas salas de Educação Musical. Para além disso possui espaços de convívio, uma reprografia e papelaria/secretaria.

No que diz respeito aos espaços desportivos o Colégio possui três campos exteriores sem cobertura dedicados à prática de modalidades como o andebol, futsal e basquetebol. Neste espaço é ainda possível encontrar uma pista de atletismo com 60m de comprimento e 5 pistas.

Possui um campo coberto no qual podem ser lecionadas as modalidades de futsal, andebol, voleibol, atletismo e modalidades de raquetes, bem como um pavilhão gimnodesportivo dedicado inteiramente à abordagem das Unidades Didáticas de ginástica, atividades rítmicas e teatrais. Neste espaço ainda podemos encontrar uma parede de escalada e algum material para atividades *outdoor* de orientação, tiro ao arco e zarabatana.

São notórias as alterações ocorridas no Colégio São Martinho desde a minha “partida”, há seis anos atrás. Relativamente aos espaços, verificam-se mudanças significativas nos espaços desportivos, tendo sido melhoradas as suas condições.

Estas melhorias ocorreram sobretudo ao nível dos balneários que foram expandidos e na construção de um campo coberto no exterior que possibilita aos professores de Educação Física a lecionação de aulas, mesmo com condições climatéricas adversas. Para além disso as salas estão tecnologicamente bem equipadas com quadros eletrónicos, computadores com software que permite aos professores o registo das faltas, sumarização das aulas e o lançamento das notas substituindo o livro de ponto.

Estas são algumas das alterações ocorridas nos últimos anos que potencializaram e melhoraram a oferta educativa do Colégio.

2.2.1. Grupo de Educação Física e Núcleo de Estágio

O grupo de Educação Física é constituído por três professores, o Professor Cláudio Pedrosa, a Professora Margarida Santos e a Professora Luísa Mesquita. Tanto o Professor Cláudio como a Professora Margarida asseguram as aulas das turmas do 5º ao 7º ano, sendo a professora Luísa responsável pelas turmas do ensino Secundário, 8º e 9º ano de escolaridade. Além de exercer funções de docência a professora Luísa é ainda coordenadora do Departamento de Educação Física e orientadora de Estágio do Colégio São Martinho.

Este grupo, desde o início do ano letivo revelou a sua recetividade, demonstrando a sua inteira disponibilidade para nos ajudar. Podemos afirmar que todos os professores tiveram um papel fundamental na nossa formação, na medida em que permitiram que observássemos e participássemos nas suas aulas, estando sempre abertos a questões que tivéssemos. Contribuindo de forma crítica com a sua visão do ensino e experiência profissional, estes foram elementos fundamentais para a minha formação enquanto futuro docente impedindo-me de cometer, futuramente, alguns erros em contexto de ensino.

Penso que a cumplicidade e a amizade existente entre os três professores são os dois alicerces que fundeiam o bom ambiente dentro do departamento, que acaba por ser contagiante.

No início do ano letivo o Núcleo de Estágio definiu em concordância com a professora Orientadora Luísa Mesquita que para além das aulas de observação

obrigatória e da reunião obrigatória (quinta-feira às 14h), o Núcleo iria estar presente de segunda a quinta-feira de manhã, das 9h até às 13h, para observar as aulas da professora orientadora e dos restantes professores. Este compromisso manteve-se até ao final do Estágio Pedagógico e foi com grande agrado que o fizemos, contribuindo em grande parte para a nossa integração no contexto escolar e para o aperfeiçoamento das técnicas de observação, uma vez que, citando Sarmiento (2004) em Mendes R. *et al* (2012) “O observável é estritamente humano e espaço-temporal, i.e., o que é recolhido pela observação emerge da necessidade do conhecimento, mas também pela compreensão das suas ações particulares.”

Relativamente às aulas de observação o Núcleo de Estágio construiu uma grelha de observação para o ano letivo. Esta grelha teria por objetivo analisar o comportamento do professor e dos alunos nas diferentes dimensões pedagógicas (instrução, clima, gestão e disciplina) em contexto real de ensino. As observações foram feitas sem qualquer intervenção na aula por parte do observador, sendo estas realizadas com o rigor e a objetividade necessária para que fossem identificados os aspetos essenciais de cada aula, ajudando o professor estagiário a melhorar a sua intervenção junto da turma.

Para além das aulas observadas o Núcleo teve a oportunidade de lecionar aulas de substituição, experienciando outras realidades. Foi ainda parte integrante e organizadora do torneio de xadrez realizado na biblioteca ao longo do primeiro período, esteve envolvido em algumas atividades culturais (Dia das Bruxas, ações de formação, Sarau cultural, entre outros) e desportivas (corta-mato escolar, Férias Desportivas do Natal e Páscoa), dos quais se destacam as atividades organizadas pelo núcleo, a semana de Férias Desportivas do Natal e o DIA D.

É importante salientar a boa disposição e o clima positivo vivido dentro do departamento. Aqui foram criados fortes laços entre o Núcleo de Estágio e o Grupo de Educação Física, existindo sempre uma boa comunicação, um ambiente de profissionalismo e ao mesmo tempo de companheirismo, fazendo com que o processo de integração se tornasse muito mais fácil e rápido.

2.2.2. Orientadores

O fato de a professora Luísa Mesquita ter sido minha professora no ensino secundário e agora minha orientadora, inicialmente causou alguma sensação de estranheza e ao mesmo tempo de contentamento em ambos por me estar ajudar a fechar mais uma etapa da minha vida.

Desde cedo a professora mostrou a sua recetividade, espírito crítico e interventivo, tendo estado sempre presente nas aulas que lecionei e no acompanhamento de todos os trabalhos académicos (relatórios, planeamentos, projetos). Após cada aula a professora identificava os aspetos a melhorar, motivando-me e tornando-me mais entusiasta pela profissão docente.

O professor Luís Rama foi o nosso orientador da faculdade e, à semelhança da professora Luísa Mesquita, foi fundamental na nossa orientação, estando sempre aberto a questões, procurando e assegurando que o nosso processo formativo estava efetivamente a ocorrer.

2.2.3. Turma do 9ºA

A turma do 9ºA é constituída por 29 alunos, 13 rapazes e 16 raparigas. Através do inquérito por questionário online passado no início do ano letivo na aula de TIC do Professor João Marques, foi possível verificar que grande parte da turma não pratica qualquer modalidade desportiva fora do Colégio São Martinho e apenas tem como atividade física a Educação Física Escolar. Também foi perceptível que muitos dos alunos não gostam de Educação Física e que existem também aqueles que apresentam alguns problemas de saúde (asma, problemas ortopédicos, doenças cardíacas), limitadores da prática desportiva.

Relativamente ao desempenho académico podemos dizer que a turma não tem alunos repetentes e apresenta um nível bastante bom de aprendizagem. É uma turma empenhada, criativa, bem comportada e é, sobretudo, uma turma com um espírito de grupo bastante forte.

A forma como me apresentei aos alunos no primeiro dia de aulas foi determinante para assegurar e salvaguardar o meu papel enquanto professor, permitindo-me um clima de respeito professor-aluno bastante favorável ao ensino.

Uma forma de melhorar o relacionamento com a turma teve lugar nos intervalos, após as aulas e no refeitório, permitindo-me conhecer mais um pouco cada um, quais os grupos dentro da turma e a forma como estes se relacionam. Para além disso este tipo de contato permitiu-me perceber como se comportam num ambiente fora do contexto da sala de aula, fazendo com que me sentisse mais confortável em contexto de lecionação. O tipo de laços que criei com a turma foram fundamentais na formação de grupos de trabalho/equipas e para o sucesso pedagógico.

2.3. DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

2.3.1. Planeamento

Segundo Bento (1998), “para um ensino eficiente são necessárias reflexões estratégicas, balizadoras da ação durante todo um ano escolar”.

Contrariamente ao que o Programa Nacional de Educação Física prevê, o Grupo de Educação Física optou por aplicar um sistema denominado por “roulement”, “em que o tratamento de uma matéria em cada turma circunscreve-se ao "bloco" de aulas que lhe são distribuídas no espaço correspondente a essa matéria (...)”. Desta forma, o Grupo de Educação Física definiu no início do ano letivo os espaços e as matérias que deveriam ser abordadas para cada ciclo. Para além disso optou por não realizar Avaliação Diagnóstica no início do ano letivo a todas as Unidades Didáticas e não aplicou a bateria de testes do *FITNESSGRAM* de forma a caracterizar o nível de aptidão física dos alunos. A Avaliação Diagnóstica é feita no início de cada Unidade Didática e as últimas duas aulas são sempre de Avaliação Sumativa e de reflexão acerca de como decorreu a Unidade Didática.

Para cada período foram lecionadas cerca de três matérias e a distribuição destas foi feita de forma equitativa. Uma das críticas a este sistema é-nos apresentada pelo próprio PNEF (2001) na medida em que “este sistema assenta numa suposta "igualdade de oportunidades", concretizada pela distribuição equitativa da presença das turmas nos espaços de maior qualidade. O resultado é

um padrão de ensino massivo, sem a necessária diferenciação do tempo e das situações de aprendizagem em função das aptidões dos alunos.”

O plano anual tem em consideração as várias condicionantes e foi construído em função das normas estabelecidas pelo Grupo de Educação Física, tendo sempre em mente o desenvolvimento “dos alunos e a do desenvolvimento da EF Escolar.” (PNEF, 2001).

Assim o plano anual constituiu uma ferramenta crucial e orientadora para o professor focando alguns aspetos essenciais, tais como:

- Objetivos do Projeto Educativo;
- Objetivos do plano anual;
- Objetivos do PNEF;
- Caracterização da escola, espaços e turma;
- Regulamento da Disciplina de Educação Física
- Escolha das Unidades Didáticas e planeamento das unidades didáticas
- Avaliação (Avaliação Diagnóstica, Formativa e Sumativa);

Alguns dos objetivos do plano anual passaram por:

- Identificar as reais necessidades dos alunos em cada Unidade Didática;
- Planear de forma estratégica e operacional as unidades de forma a possibilitar ao aluno uma evolução notória nas suas competências;
- Aprofundar os conhecimentos em relação aos conteúdos dos Programas Nacionais de Educação Física;
- Ter em consideração o contexto da escola, as suas necessidades e recursos;
- Analisar a turma através de um inquérito online, que a permitirá caracterizar;
- Orientar toda a planificação a curto, médio e longo prazo, relativamente aos conteúdos a abordar e as formas de avaliação.

2.3.2. Unidades Didáticas

“Unidades Didáticas constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem.” (Bento, 1998).

De fato é em torno da Unidade Didática que decorre a maior parte da atividade de planeamento e de docência do professor tendo esta que estar articulada com as intenções do Plano Anual.

Relativamente à construção das Unidades Didáticas, estas foram feitas pelo Núcleo de Estágio, uma vez que todos os elementos ficaram responsáveis pelas turmas do 9ºano e os conteúdos definidos pelo Grupo de Educação Física são os mesmos. Desta forma o Núcleo construiu as Unidades Didáticas com um tronco comum diferenciando-se na definição dos objetivos para a turma, extensão e sequenciação dos conteúdos, avaliação (Diagnóstica, Formativa e Sumativa) e reflexão final. Foram ainda tidos em consideração os objetivos para o ano definidos pelo Grupo de Educação Física e as orientações do Programa Nacional de Educação Física.

Segundo Bento (1998) “A determinação de vários objetivos principais fornece importantes pontos de referência para toda organização do ensino. Desta forma é possível estabelecer os pontos fulcrais de tratamento do conteúdo nas diferentes aulas e é possível delinear mais concretamente as atividades dos alunos.”

É de salientar a Avaliação Diagnóstica realizada no início de cada matéria de ensino, tendo as Unidades Didáticas sido construídas no início de cada matéria de forma a adequar o nível de objetivos ou proceder a alterações/reajustes na composição curricular (PNEF, 2003). Após avaliação inicial foram definidos os objetivos para os diversos níveis existentes, adequando a Unidade Didática ao contexto da turma. Tal como o PNEF (2003) afirma “considera-se possível e desejável a diferenciação de objetivos operacionais e atividades formativas para alunos e/ou subgrupos distintos (...)”.

Todas as Unidades Didáticas contemplaram uma caracterização da modalidade (história e regras), bem como as respetivas habilidades motoras a desenvolver. Para cada conteúdo foram tidos em consideração os materiais e os espaços, bem como o estado inicial da turma. Para isso, além de definirmos os conteúdos para o ano/turma, propusemos algumas progressões pedagógicas que tiveram grande utilidade no plano prático. A extensão e sequenciação dos conteúdos para a turma, foi sofrendo algumas modificações ao longo das aulas de acordo com as progressões dos próprios alunos.

De forma sucinta, as Unidades Didáticas tiveram como objetivo:

- Definir objetivos, os conteúdos a lecionar, as estratégias de ensino e o tipo de avaliação.

Na elaboração da extensão e sequenciação dos conteúdos, deparei-me inicialmente com alguns problemas relativamente à planificação e organização dos mesmos, sobretudo na forma como deveriam ser abordados, durante quanto tempo e qual a função didática que deveriam assumir. Contudo esta questão foi sendo “esbatida” através da ajuda da Professora Luísa e de alguma sustentação bibliográfica.

Na verdade as questões estão todas interligadas entre si e com a determinação dos vários objetivos para a turma é a partir destes que são criados pontos de referência para o tratamento do conteúdo nas diferentes aulas, delineando, desta forma, as atividades dos alunos. Após a definição dos objetivos para a aula é identificado o perfil didático desta. (Bento, 1998), muito embora no plano prático seja bem mais difícil, na medida em que a nossa perceção enquanto docente é relativamente diferente de um elemento exterior (observador).

As reflexões realizadas após as aulas com os meus colegas de estágio e com a orientadora ajudaram-me neste campo, percebendo rapidamente a adequação que é necessária fazer ao longo da Unidade Didática.

2.3.3. Plano de Aula

De forma a uniformizar o modo de trabalhar, no início do ano lectivo, o Núcleo de Estágio criou um modelo de plano de aula, no qual fez referência à Unidade Didática, ao momento da Unidade Didática e consequente função didática da aula. Para além disso o plano apresenta diversos campos descritivos, para o tempo total e parcial, situações de aprendizagem, estrutura/organização do exercício e ainda um campo com os critérios de êxito/objetivos. No final do plano de aula foi colocado um campo para a visão global da aula e outro destinado às observações/reflexões finais. Este tipo de estrutura foi aprovado pela orientadora, tendo sido este o modelo utilizado ao longo do ano.

A esquematização da aula foi uma das alterações que introduzi no plano de aula, pois para além de permitir uma leitura muito rápida da mesma permite-me simulá-la espacialmente, procurando desta forma precaver a ocorrência de alguns erros ao nível da gestão do espaço.

O tempo parcial em formato de hora permitiu-me determinar o tempo de rotação entre exercícios, muito embora na prática e no início do ano letivo tivesse algumas dificuldades na gestão do tempo devido aos atrasos da turma, tendo que ajustar no momento o tempo dos exercícios.

A reflexão no final da aula foi fundamental para registar o meu desempenho ao nível das quatro dimensões pedagógicas (intervenção, clima, gestão e disciplina). No plano da turma este campo foi crucial no registo das evoluções existentes na turma, permitindo-me analisar se os objetivos para aquela unidade de ensino foram ou não alcançados, o que por conseguinte tem implicações no planeamento a médio prazo da respetiva Unidade Didática.

2.4. REALIZAÇÃO

Justificação das opções tomadas

2.4.1. Dimensão Instrução

Ao longo de todo o ano letivo, penso que houve uma evolução bastante positiva em todas as dimensões pedagógicas, principalmente ao nível da instrução e da gestão.

No que concerne à minha intervenção pedagógica desde o início do ano letivo tentei causar uma boa primeira impressão, marcando bem a minha posição em relação à turma, definindo claramente o meu papel enquanto docente. Admito que nas primeiras aulas fui bastante autoritário, usando por vezes uma voz de comando para com os alunos, porém, com o passar do tempo e com a aproximação aos alunos, fui-me tornando mais natural neste aspeto. O fato de ter um tom de voz bastante audível possibilitou-me impor o respeito necessário perante a turma, facilitando a transmissão dos conteúdos e a aplicação de feedbacks.

Em relação à dimensão instrução tentei ser bastante audível, claro e objetivo na informação transmitida, sendo eu próprio, diversas vezes o modelo de demonstração, muito embora também tenha utilizado os alunos, principalmente na execução da Unidade Didática Ginástica de Solo e de Aparelhos, para desta forma apresentar aos alunos um modelo mais próximo do ideal. O fato de ter alunos praticantes desta modalidade ajudou-me a elevar o nível a turma.

Uma das minhas preocupações passou sempre pelo tempo de instrução, tentei ser sempre o mais breve possível de forma a proporcionar aos alunos o maior tempo de prática e, conseqüentemente, maior tempo de empenhamento motor. A utilização do quadro de giz e do quadro de marcador foram duas das formas que utilizei para explicar alguns exercícios, diminuindo o tempo de instrução.

No início da aula questionar os alunos foi uma das estratégias que utilizei para rever a matéria abordada até ao momento. Através de perguntas encadeei os conteúdos da aula anterior com a aula presente. Esta estratégia foi amplamente utilizada nas modalidades desportivas coletivas (futsal, basquetebol e andebol), uma vez que muitos dos conteúdos táticos são transversais a estas modalidades.

Para além disso, no decorrer da aula, inquiri diversas vezes os alunos durante os exercícios para verificar se estes perceberam a informação transmitida. Sobretudo nas aulas de 100 min com intervalo aos 50 min antes de retomarem a atividade, por vezes dirigia uma questão à turma nomeando um inquirido *a posteriori*, aproveitando para introduzir e relembrar algumas regras. Na matéria de voleibol esta estratégia foi muito útil para relembrar alguns conteúdos táticos e regras de jogo, nomeadamente as rotações, toques de bola e funções dos jogadores em campo.

Piéron (1991) apresenta alguns resultados que indicam que o tempo de empenhamento motor deve ser acompanhado com noções de especificidade e êxito. Assim o tempo gasto na exercitação deve ser considerado como um meio que permite a instrução e a intervenção por parte do professor transformando em aprendizagem para os alunos.

Ainda no plano da instrução é um fato que no início do ano letivo não conseguia produzir tantos feedbacks como atualmente consigo, devendo-se à inexperiência e à preocupação em controlar outras variáveis da aula como o tempo, disciplina e instrução. Contudo aos poucos ultrapassei esta dificuldade, percebendo a importância da informação de retorno para o aluno, uma vez que, e segundo Piéron (1991) “não é possível uma aprendizagem contínua sem que exista uma informação de retorno e regular.”

Assim tentei ser o mais interventivo ao longo das aulas, procurando modificar comportamentos do aluno, utilizando as diversas dimensões do feedback e recorrendo regularmente a este. Estudos de Carreiro da Costa (1989,1990) e de Piéron (1991) comprovam que os professores que conseguiram um maior progresso nos seus alunos produziram um maior número de reações às suas prestações. Muito embora não seja tão linear, na medida em que se têm de considerar outros fatores como por exemplo a compreensão da mensagem por parte do aluno. Surgindo a necessidade e a preocupação em fechar os ciclos de feedback, percebendo desta forma se o aluno entendeu ou não a informação que lhe transmiti.

2.4.2. Dimensão Gestão e Clima

Segundo Piéron (1991) “o êxito pedagógico implica que o professor aumente as possibilidades de prática ao aluno e procure a maior informação sobre a performance dos seus alunos num ambiente propício à aprendizagem. Estes três objetivos não são atingidos sem uma organização precisa do trabalho dentro da sala de aula.” É nesta premissa que revejo as minhas opções no que diz respeito às dimensões gestão e clima. Assim procurei desde cedo criar rotinas dentro de campo, algo que não existia no início do ano letivo e que me causou alguma confusão. Para além disso defini sinais para comunicar com os alunos, como por exemplo dois apitos para parar o exercício, um apito para começar e um sinal gestual para reunir junto de mim.

No início tive algumas dificuldades em adaptar a aula face às condições climatéricas adversas, uma vez que nos períodos de chuva tínhamos que partilhar o campo coberto com outras turmas, levando-me a perder algum tempo na adaptação dos exercícios ao espaço reduzido. Contudo esta dificuldade foi ultrapassada com o passar do tempo e com a sucessão dos acontecimentos.

De forma a aumentar o tempo de empenhamento motor no decorrer das aulas optei por utilizar algumas estratégias. Assim a formação de grupos para a aula seguinte permitiu-me não perder tempo na formação de grupos nas aulas de 50 min, potencializando o tempo de prática. No decorrer da aula, quando utilizava um esquema de exercícios por estações optei muitas vezes por modificar o exercício estação a estação enquanto a restante turma se encontrava em prática, aumentando consequentemente o tempo de empenhamento motor.

Porém todas estas opções não fariam sentido sem um clima animador que muitas vezes foi conseguido através de jogos lúdicos contextualizados no aquecimento, ou então através de incentivos positivos face à performance da turma e do seu comportamento.

2.4.3. Dimensão Disciplina

No plano Disciplinar penso que agi sempre de forma bastante cordial para com os alunos, não necessitando nunca de os repreender ou de os castigar. Apenas assumi uma atitude menos preponderante nas matérias de Ginástica de Aparelhos e de Solo, alertando os alunos para atitudes responsáveis dentro do ginásio, para assim salvaguardar a integridade física de todos.

Quanto aos comportamentos desviantes, ao longo do Estágio fui aprendendo a ignorá-los, repreendendo os comportamentos inapropriados que poderiam pôr em causa o meu papel enquanto docente, ou então, por exemplo na modalidade de Ginástica, a integridade do aluno. Muitas vezes um simples alerta bastava para o aluno voltar à tarefa, ou então caso fosse necessário chamava o aluno aparte e falava com ele, alertando-o para o seu comportamento, sempre de forma cordial e comunicativa.

2.5. Avaliação

Justificação das opções tomadas

2.5.1. Avaliação Diagnóstica

No início do ano letivo ficou definido em reunião de Núcleo de Estágio como se iriam processar as várias modalidades de avaliação. Assim a Avaliação Diagnóstica iria ter lugar no início de cada Unidade Didática, a Avaliação Formativa iria estar presente em todas as aulas e a Avaliação Sumativa ocuparia as últimas aulas da Unidade Didática.

Em relação à Avaliação Diagnóstica, de acordo com o normativo 14/2011, esta é a modalidade que “conduz à adoção de estratégias de diferenciação pedagógica e contribui para elaborar, adequar e reformular o projeto curricular de turma, facilitando a integração escolar do aluno e apoiando a orientação escolar e vocacional”. Aranha (2004) corrobora, afirmando que é através da avaliação diagnóstica que se definem os objetivos, estratégias e metodologias para iniciar o processo ensino aprendizagem, permitindo identificar o nível inicial dos alunos.

Sucintamente, a Avaliação Diagnóstica da maioria das matérias foi feita através da utilização de grelhas de observação. Estas grelhas foram elaboradas de acordo com os objetivos do PNEF para a Unidade Didática, nas quais fiz uma diferenciação dos objetivos pelo nível Introdutório, Elementar e Avançado.

Para além deste sistema, na Unidade Didática Ginástica Acrobática utilizei uma grelha de registo para o aluno, na qual este colocava o seu nível de execução nos diferentes elementos gímnicos, classificando o seu nível, percebendo as necessidades individuais de cada aluno.

Só após a Avaliação Diagnóstica é que orientei e organizei o trabalho da turma e adequiei os objetivos, partindo para a seleção dos conteúdos e planificação dos mesmos.

Este momento da avaliação foi fundamental para a formação de grupos de nível e na adequação dos objetivos. Porém nunca deixei de ter em mente o que o PNEF (2003) diz acerca da formação de grupos, procurando de aula para aula, consoante as evoluções, constituir grupos com níveis diferentes, de forma a promover a sua interação. Para além disso tentei não estereotipar alunos “fracos”, “fortes” e por género, promovendo um clima favorável à aprendizagem.

2.5.2. Avaliação Formativa

Ribeiro e Ribeiro (1990) citado por Aranha et al. (2004) afirma que a Avaliação Formativa “deve acompanhar todo o processo ensino aprendizagem identificando aprendizagens bem-sucedidas e as que levantam dificuldades, para que possam ultrapassar as últimas levando os alunos à proficiência e ao sucesso.”

De fato a Avaliação Formativa deve e teve lugar todas as aulas através das reflexões feitas após a mesma e através de momentos formais, muito semelhantes à Avaliação Diagnóstica, tendo como finalidade o ajustamento dos objetivos de acordo com o nível presenciado. Esta avaliação teve repercussões na planificação a médio prazo, principalmente na definição dos conteúdos a abordar ao longo das aulas.

Outro tipo de estratégia que utilizei para regular as aprendizagens dos alunos teve lugar na Unidade Didática de Ginástica Acrobática, no qual os alunos foram responsabilizados por controlar as suas aprendizagens através de uma ficha didática na qual constavam todos os elementos abordados ao longo das aulas.

2.5.3. Avaliação Sumativa e Autoavaliação

O normativo 14/2011 diz-nos que “a avaliação sumativa consiste na formulação de um juízo globalizante sobre o desenvolvimento das aprendizagens do aluno e das competências definidas para cada disciplina e área curricular.” Ribeiro (1999) citado por Aranha (2002) corrobora dizendo ainda que Avaliação Sumativa deve corresponder a um balanço final permitindo ter uma visão do conjunto que foi o processo ensino-aprendizagem.

A Avaliação Sumativa teve lugar nas últimas aulas da matéria de ensino e foi feita através da utilização de grelhas de avaliação em Excel. É de salientar que a avaliação recaiu sobre a matéria abordada e apenas representou um momento formal para certificar as aprendizagens decorridas ao longo da Unidade Didática. Estas grelhas de avaliação foram submetidas à aprovação da Professora Orientadora tendo sofrido algumas modificações após os seus feedbacks.

Neste tipo de modalidade de avaliação, no início da Unidade Didática optei por ajustar os objetivos com os alunos, procurando redirecionar desde cedo o empenho deles para o momento final. Esta foi uma das estratégias que utilizei na Unidade Didática Ginástica Acrobática onde os alunos teriam de construir uma coreografia com elementos e figuras gímnicas obrigatórias.

A Autoavaliação decorreu no final de cada período e teve como finalidade constituir um momento de reflexão acerca das aulas de Educação Física. Nestes momentos foram colocadas algumas questões aos alunos relativamente à organização da aula, aos comportamentos e aprendizagens efetuadas, no qual os alunos tiveram a oportunidade de expressar a sua opinião e defender a nota que pretendiam obter.

Este pressuposto foi assente na ideia de Aranha (2002) que afirma que a autoavaliação deve consistir num momento que permite ao aluno a identificação dos erros de percurso cometidos e ajuda na procura de soluções alternativas.

A Avaliação Sumativa final de período foi feita através de uma folha de cálculo Excel, apresentada pelo Grupo de Educação Física. Esta folha de cálculo reunia

todos os parâmetros de avaliação com os respectivos “pesos” definidos pelo Grupo, centrando-se nos três domínios do desenvolvimento do aluno (Psicomotor, Cognitivo e Atitudes e valores).

Em suma podemos afirmar que este sistema de avaliação tem como principais funções a regulação e certificação na medida em que se centrou tanto nos processos como nos produtos, refletindo a preocupação em criar um sistema que não tem só por finalidade classificar os alunos, mas também procurar melhorar as suas aprendizagens.

2.6. Componente Ético-Profissional

“Ser professor significa tomar decisões pessoais e individuais constantes, porém sempre reguladas por normas coletivas, as quais são elaboradas por outros profissionais ou regulamentos institucionais.” (Ferreira J.,1996).

Ao longo de todo o Estágio Pedagógico fui sempre assíduo e pontual, estando sempre presente nas aulas dos meus colegas de estágio e orientadora, bem como nas reuniões de estágio, de avaliação intercalar e avaliação final de período. Quando por alguma eventualidade não consegui estar presente justifiquei antecipadamente o motivo pelo qual não consegui comparecer.

No que diz respeito aos conteúdos das reuniões é importante referir que tudo o que foi discutido era sempre mantido em sigilo.

Relativamente ao cumprimento das regras estabelecidas pelo Grupo de Educação Física procurei agir sempre de forma responsável relativamente ao uso do material e gabinete, salvaguardando os interesses do Grupo, Núcleo de Estágio e do Colégio São Martinho.

Nos eventos que o Colégio São Martinho foi proporcionando ao longo do ano (Corta-Mato, Halloween, Torneio de Xadrez, Férias Desportivas Natal e Páscoa, Dia D., Sarau Cultural) procurei ser sempre interventivo em todas as tarefas que me incumbiram, tendo-as desempenhado com profissionalismo.

Em relação ao planejamento, planos de aula, Unidades Didáticas, sistemas de avaliação, extensão e sequenciação de conteúdos bem como os trabalhos acadêmicos (Relatório da assessoria, Projetos e PFI) foram sempre elaborados e apresentados à professora na data estipulada. Saliendo que todas as decisões tomadas em contexto de Estágio Pedagógico foram discutidas e submetidas à aprovação da Professora Luísa Mesquita.

No que concerne à lecionação estive sempre 15 min antes do início da aula, montando o esquema de exercício para desta forma aumentar o tempo de prática dos alunos. Nas aulas de Ginástica Acrobática e de Aparelhos, após a permissão da orientadora, combinei com a turma um tempo extra, fora do contexto de aula para continuarmos a exercitar os elementos gímnicos, no qual os alunos sentiam mais dificuldades. Este tempo foi fundamental para trabalhar de forma mais individualizada sobre cada aluno.

Ainda no plano da aula deparei-me com algumas dificuldades no que diz respeito aos comportamentos desviantes durante o tempo letivo e algumas dificuldades em perceber o porquê de certos alunos não fazerem a sua higiene pessoal após a aula. Porém rapidamente contornei esses problemas e percebi a sua razão de ser.

Quanto aos comportamentos desviantes, após algumas conversas com a professora Luísa e com a Diretora de Turma percebi que o melhor a fazer seria ignorá-los, desde que não representassem um comportamento inapropriado e o aluno voltasse por si à tarefa. Caso contrário deveria intervir no sentido de repreender o aluno para que este retomasse a tarefa, ignorando o que se passou.

Relativamente aos problemas com os alunos que não fazem a sua higiene pessoal, consegui descobrir através de conversas com os mesmos fora do contexto da aula, o porquê de não o fazerem. Apesar de respeitar a sua decisão alertei-os sobre o peso da avaliação deste parâmetro.

Tal como Ferreira J. (1996) afirma “O ato de educar, a ação educativa, transcende às ações dos professores e extrapola os limites físicos da sala de aula.”

De fato se não estabelecesse um contato com os alunos fora do contexto da aula não conseguiria perceber o porquê de certos comportamentos e como poderia ajudá-los, alertando-me para ser mais sensível em algumas situações para com alguns alunos.

Neste sentido tentei agir perante os alunos sempre de forma profissional, por forma a ajudá-los, favorecendo um clima positivo dentro da aula e fora desta, bem como a formação de um espírito de grupo forte.

3. REFLEXÃO

3.2. Aprendizagens realizadas como estagiário

É notável a nossa evolução ao longo do ano letivo tanto ao nível do planeamento, como ao nível da intervenção em contexto real de ensino. Fato constatado não só por mim, mas sobretudo pelas palavras dos meus colegas e orientadores de Estágio Pedagógico que estiveram sempre presentes em todos os processos.

Todas as aprendizagens realizadas são fruto de um trabalho contínuo ao longo do Estágio. São fruto do tempo, de todas as aulas observadas dos meus colegas de estágio, Grupo de Educação Física e de todas as aulas lecionadas à minha turma e a outras turmas do Colégio São Martinho.

É de salientar a importância de todas as reflexões em grupo após cada aula, constituindo uma ferramenta introspectiva fundamental na minha formação.

Foram várias as aprendizagens realizadas ao longo do estágio, contudo vou apenas enumerar as mais importantes ao nível das quatro dimensões pedagógicas, bem como ao nível do planeamento.

Uma dessas aprendizagens ao longo do estágio pedagógico diz respeito à instrução dos conteúdos, nomeadamente na organização das ideias e na sua verbalização. Este foi um dos aspetos apontados pelo Professor Luís Rama numa das suas observações, todavia após alguns conselhos por parte dos orientadores, tenho a vindo a melhorar neste ponto, sobretudo na colocação de voz e ocupação dos espaços para que todos os alunos me consigam ouvir e ver.

Ainda neste plano um dos conselhos que tenho seguido, prende-se com a instrução em ambientes com muito ruído, como por exemplo no ginásio. Assim, para garantir que a informação chegue aos meus alunos, o melhor será reuni-los num curto espaço, direccionando a minha colocação de voz. Para perceber se entenderam a informação questiono-os, tirando as dúvidas que residem na turma.

Relativamente à transmissão dos conteúdos, fui melhorando através de um estudo aprofundado da matéria de ensino, sentindo-me mais à vontade na leção, o que conseqüentemente levou à utilização de uma linguagem mais clara e perceptível. Para além disso, estudos demonstram que o conhecimento preciso da matéria que se ensina, a tomada de decisões adequadas, o controlo da atividade do aluno e o encorajamento regular estabelecem um clima de afetividade positiva na turma são fundamentais para a aprendizagem do aluno. (Piéron, 1988)

Além destes aspetos outra melhoria prende-se com a minha reação (feedback) à performance dos alunos e na perceção de que sem feedback não há aprendizagem. (Piéron, 1991). Contudo, estas reações não seriam possíveis sem uma evolução crescente da capacidade de observação. Citando Mendes R. *et al.* (2012) “As funções essenciais da observação estão associadas à identificação de prestações/rendimentos menos eficazes permitindo ao professor fornecer informação de retorno sobre a performance ou sobre o resultado ao aluno, i.e., o feedback pedagógico o que contribui para o aperfeiçoamento da sua prestação e, como tal, produz efeitos benéficos no processo de aprendizagem.” As aulas de Ginástica de Aparelhos são um bom exemplo do efeito do feedback sobre o desempenho do aluno. Nestas aulas em circuito tive a oportunidade de individualmente informar os alunos acerca das suas prestações, notando uma evolução significativa em toda a turma.

Cedo percebemos que do planeamento à realidade encontrada existe um desfazamento, na verdade por vezes o que planeamos acaba por não se concretizar e temos que estar preparados para nos ajustar ao contexto. Como por exemplo os atrasos, as condições atmosféricas adversas, número de alunos que realizam a prática, alunos que realizam prática mas que têm limitações, evolução do nível da turma. Existe uma diversidade de condicionantes que dificultam a prática do professor mas não a impossibilitam.

Assim as aulas observadas constituíram um elemento crucial na minha formação, para além de caracterizar o desempenho do professor ao nível das quatro dimensões pedagógicas, consegui prevenir alguns erros nas minhas aulas, nomeadamente no que diz respeito à esquematização, fluidez e dinamização dos exercícios e rápido ajustamento às condições reais de ensino. Como afirma

Sarmiento (2004) citado por Mendes R. *et al* (2012) “Observar é algo mais que olhar, é captar significados diferentes através da visualização”.

Relembro-me da aula de avaliação de Basquetebol, de 100min, no campo exterior com duas tabelas que teve que ser reajustada devido às condições climáticas para o campo coberto sem tabelas. O reajuste consistiu em colocar os alunos a realizar exercícios de passe e drible em regime de estafeta enquanto colocava aros nos pilares e delimitava a área de jogo, construindo desta forma três campos de basquetebol e conseqüentemente seis tabelas. As aulas de Voleibol no campo coberto são mais um exemplo de adaptação, através de elásticos atravessados em todo o comprimento fui capaz de criar inúmeros campos de voleibol, aumentando o tempo de prática de cada aluno.

Porém as necessidades de ajustamento não se prendem apenas com a capacidade de organização e adaptação às variáveis acima descritas. Também estão intimamente associadas ao planeamento a médio e a curto prazo (extensão e sequenciação dos conteúdos e objetivos de nível).

A adaptação dos conteúdos face às evoluções da turma foi outra das condicionantes. Relembro-me da Unidade Didática de Ginástica de Aparelhos no qual não previa a lecionação do salto entre mãos com plinto na longitudinal devido ao nível global da turma, contudo, face às evoluções acabei por abordar.

Outro exemplo ocorreu na Unidade Didática de Futsal, na qual optei por criar grupos de nível diversificando as tarefas dentro da aula. Assim para o nível mais avançado e intermédio apostei nas ações táticas como as situações de jogo reduzido 5x4, 4x3, 2x2 e 2x1 enquanto que no nível introdutório optei por focar os aspetos técnicos da modalidade (passe/receção, drible e remate) introduzindo as situações de jogo reduzidas (1x1,2x1,2x2) e alguns conceitos táticos ofensivos e defensivos à medida que o nível técnico destes alunos foi “crescendo”.

Em relação ao controlo do Clima/Disciplina à medida que fui progredindo no estágio fui melhorando neste ponto. Por exemplo, nas aulas de quarta-feira, às 9h, optei algumas vezes por realizar jogos lúdicos promovendo desta forma um clima favorável e agradável à aprendizagem, sobretudo quando os alunos iriam ter alguma avaliação. Nas aulas de quinta-feira às 12h, sabendo de antemão que os alunos

vinham mais agitados das aulas anteriores optei por vezes por fazer aquecimentos menos dinâmicos de forma a minimizar os comportamentos desviantes.

Em relação à disciplina na “sala de aula” fui aprendendo a controlar os comportamentos de desvio sem sentir a necessidade de intervir verbalmente junto do aluno. Percebi rapidamente que um simples olhar ou um gesto é mais do que necessário quando os alunos estão fora da tarefa. Quando necessário intervinha junto do aluno, chamando-o à atenção.

3.3. Compromisso com as aprendizagens dos alunos

“Todos os homens têm direito à educação e à cultura, em igualdade de oportunidades” (Projeto Educativo CSM)

Ao longo de todo o ano letivo tentei ser o mais justo e consistente em todas as decisões tomadas ao nível do planeamento e das/nas avaliações, assentando no pressuposto de igualdade de oportunidade para todos os alunos.

Sabendo de antemão que o tempo de atividade motora tem uma relação bastante forte com a aprendizagem dos alunos e que os professores em início de carreira produzem menos trabalho motor que os professores veteranos (Piéron, 1991), uma das minhas preocupações prendeu-se sempre com o tempo de empenhamento motor da turma. Uma vez que, segundo Piéron (1982) o tempo dedicado à atividade motora constitui uma das variáveis dotadas de mais significado em estudos relativos ao êxito pedagógico. Assim adotei algumas estratégias com a finalidade de aumentar o tempo de empenhamento motor, tentando desta forma maximizar o tempo de prática na ordem dos 70 a 80%.

A montagem do equipamento para a aula antes de a turma chegar, foi uma das estratégias que utilizei, evitando perdas tempo na sua estruturação.

Outra estratégia relaciona-se com a criação de várias estações com intenções diversificadas. Nas aulas de voleibol esta estratégia tornou-se essencial, uma vez que enquanto modificava o exercício no seio de um grupo a restante turma encontrava-se em prática, aumentando consequentemente o tempo de prática da turma.

Relativamente ao feedback, se no decorrer da aula, verificava um erro comum a toda a turma interrompia-os, dando um feedback coletivo. Quando o erro assumia um carácter individual intervinha junto do aluno. Não obstante optei muitas vezes por dar feedback no decorrer do exercício sem que existisse necessidade de parar a aula ou o exercício.

A brevidade da informação transmitida foi outra estratégia utilizada, principalmente nas aulas de 50 min, no qual o tempo de prática foi sempre bastante reduzido.

Nas matérias no qual o nível médio da turma foi muito baixo, como foi o caso da Ginástica de Aparelhos e de Acrobática, disponibilizei o tempo do intervalo da manhã para ajudar os alunos com mais dificuldades, verificando grandes evoluções na turma ao longo destas duas Unidades Didáticas. A minha predisposição para ajudar a turma constituiu um elemento chave do qual me socorri para perceber ainda melhor as suas necessidades, alertando-me para o comportamento de alguns alunos.

Outra das minhas preocupações prendeu-se com a capacidade de observar, identificar os erros e na produção de um feedback à prestação do aluno. É um fato que a eficácia do professor, quando está a realizar um feedback depende em grande parte da sua habilidade para observar e analisar a resposta do aluno. Assim, urge a necessidade de o professor ser capaz de discriminar as características da prestação. (Giraudin, 1967; Imwold, 1983; Harari, 1986,1990; citado por Piéron, 1991).

Desta forma antes de iniciar uma nova modalidade estudei todos os conteúdos a abordar. Preparei as aulas antecipadamente, preocupando-me sempre com o discurso e com a estrutura/organização da aula de forma a maximizar o tempo de prática dos alunos.

Nas matérias em que me senti menos à vontade, como por exemplo Ginástica Acrobática, antes de iniciar a sua lecionação, fora do contexto da aula exercitei os elementos a abordar nas aulas com os meus Colegas de Estágio, procurando conhecer a matéria de ensino na prática.

3.4. Inovação nas práticas pedagógicas

O Projeto Educativo do Colégio São Martinho é bastante claro relativamente aos princípios e valores que pretende transmitir aos seus alunos. Assim assume importância o contacto entre culturas, a troca de experiências e a utilização das tecnologias de informação e comunicação, apostando na promoção de projetos interdisciplinares, que visem a construção autónoma das aprendizagens, o trabalho de grupo, a disciplina, a criatividade e a competitividade.

A inovação vai além das práticas pedagógicas e está presente em cada “canto” do Colégio São Martinho através dos quadros interativos, registo de sumários e faltas online, bem como nos serviços prestados pela secretaria e papelaria.

Assente em alguns dos pressupostos acima descritos a inovação nas práticas pedagógicas assumiu especial importância nas aulas de Educação Física.

No plano da aula no início da Unidade Didática Ginástica Acrobática, relembro-me da passagem de um vídeo motivacional de Nick Vujicic intitulado “No Arms, No Legs, No Worries”, com o objetivo de preparar e motivar a turma para a prática, uma vez que no inquérito online respondido, na aula de TIC, no início do ano, a Ginástica foi a matéria menos votada pela turma. Ainda nesta Unidade Didática optei por criar um esquema de avaliação combinado com os alunos, permitindo que estes no seio da aula se dedicassem exclusivamente à construção de uma coreografia de 2’30”, com figuras e elementos gímnicos obrigatórios e outros opcionais, valorizando a criatividade bem como o trabalho de grupo ao longo das aulas.

Outra melhoria/inovação surgiu nas aulas de Basquetebol face às condições climáticas que me levaram à criação de tabelas a partir de aros e elásticos colocados em toda a largura do campo coberto, permitindo-me construir seis tabelas. Desta forma otimizei o espaço, proporcionando aos alunos maior tempo de prática, uma vez que no campo exterior apenas temos duas tabelas.

Relativamente à matéria de ensino, todas as decisões e conteúdos foram fundamentadas na pesquisa bibliográfica (manuais, artigos, internet), com vista a aumentar e potenciar as aprendizagens no tempo de aula, face ao número de alunos e ao material/espço encontrado.

3.5. Dificuldades sentidas e formas de resolução

Ao longo do ano letivo deparei-me com diversas dificuldades tanto ao nível das intervenções pedagógicas, bem como ao nível do processo avaliativo. Contudo a primeira dificuldade surge no início do ano letivo com a adaptação à realidade escolar. Assim as atividades envolvidas e desenvolvidas no âmbito da Unidade Curricular Projeto e Parcerias Educativas, as conversas informais com o Grupo de Educação Física, a troca de experiências profissionais com os restantes professores do Colégio, a lecionação de aulas de substituição e um relacionamento mais próximo com os alunos da minha turma foram cruciais no processo de integração/adaptação à realidade escolar. Para além disso potencializou a criação de laços fortes de amizade, espírito de grupo e entreajuda, tanto entre os professores como entre estes e os alunos.

Em relação ao plano das dimensões pedagógicas, como referi anteriormente, uma das dificuldades sentidas refere-se à organização das ideias e na sua verbalização, ou seja, na criação de uma linha de pensamento lógica para a transmissão dos conteúdos. De fato esta foi uma das dificuldades iniciais apontadas pelo Professor Luís Rama e que facilmente foi resolvida através de um estudo aprofundado da matéria.

Ainda neste plano, através das minhas reflexões podemos constatar que existiu uma evolução gradual na minha intervenção face às performances dos alunos. A ausência de feedback pedagógico facilmente transparece nas reflexões iniciais, estando atualmente mais constantes nas reflexões finais. Este aspeto foi melhorado, tendo em consideração as minhas reflexões e as críticas dos meus colegas e da Professora orientadora Luísa Mesquita.

A grande dificuldade em relação à dimensão gestão prendeu-se com a estruturação/organização das aulas para 29 alunos, permitindo que estes tivessem as mesmas oportunidades de aprendizagem e um tempo de prática elevada face às condicionantes espaciais e materiais existentes, num clima favorável à aprendizagem. Esta dificuldade aos poucos tem vindo a ser ultrapassada através da implementação de rotinas dentro de campo e na esquematização dos exercícios por

estações/circuito de acordo com o contexto (matéria, conteúdos, espaço e materiais), proporcionando aos alunos as mesmas oportunidades de aprendizagem.

Ao nível do planeamento, inicialmente senti dificuldades na definição de objetivos iniciais para a turma, uma vez que a Avaliação Diagnóstica apenas tinha lugar no início de cada Unidade Didática.

No plano prático da Avaliação Diagnóstica para a delineação de objetivos iniciais, relembro-me da primeira matéria de ensino (Andebol) do primeiro período, na qual construí uma grelha de avaliação com todos os conteúdos a abordar. Contudo, devido à sua complexidade e ao desconhecimento total da turma, não consegui fazer o seu preenchimento, inviabilizando a delineação de objetivos iniciais o que teve repercussões ao nível de todo o planeamento.

De fato a estratégia inicial adotada não foi a ideal, assim na segunda matéria de ensino (Voleibol) optei por fazer uma diferenciação dos objetivos do PNEF, construindo o plano de aula em função desses mesmos objetivos. Esta estratégia revelou-se bem mais eficaz e permitiu-me categorizar a turma nos diferentes níveis de desempenho, delineando os objetivos para os grupos de nível encontrados. Esta diferenciação permitiu-me observar os aspetos que pretendia ensinar durante a Unidade Didática, sendo mais abrangente, atendendo a aspetos mais generalistas do movimento, potenciando o agrupamento dos alunos em grupos de nível. (Mendes R. *et al.*, 2012)

No que diz respeito à Avaliação Formativa em termos práticos esta foi muito semelhante à Avaliação Diagnóstica, muito embora tenha optado pela criação de fichas com as componentes críticas, permitindo ao aluno que regulasse as suas aprendizagens ao longo da Unidade Didática. Porém nunca descurei das reflexões feitas após as aulas, com vista a reorganizar a prática pedagógica, sempre que necessário. (Mendes R. *et al.*, 2012).

No que diz respeito à Avaliação Sumativa, penso que a dificuldade sentida surgiu na capacidade de traduzir e interpretar a performance do aluno. Contudo a construção de critérios que diferenciam os níveis permitiu-me classificar facilmente o aluno quanto à sua performance. Para além disso, foi tido sempre em conta o propósito da avaliação em relação à melhoria da aprendizagem, pressuposto que se encontra no despacho normativo nº6/2010 que encara “a avaliação como um

elemento integrante e regulador da prática educativa, permitindo uma recolha sistemática de informações que, uma vez analisadas, apoiam a tomada de decisões adequadas à promoção da qualidade das aprendizagens.” (Mendes R. *et al.*, 2012).

3.6. Capacidade de iniciativa, Responsabilidade, Impacto do estágio na realidade do contexto escolar e Trabalho de Grupo

Em relação a este ponto de reflexão, ao longo de todo o Estágio Pedagógico procurei ser o mais prestável e responsável nas tarefas em que participei, nomeadamente no que diz respeito ao cumprimento das normas do Colégio São Martinho e Grupo de Educação Física relativamente à utilização dos espaços e materiais.

Relativamente às tarefas a desempenhar no âmbito do Estágio Pedagógico todas foram cumpridas no prazo estabelecido pela orientadora e foram submetidas à aprovação da mesma. Em todas as atividades desempenhadas, tanto no plano da lecionação como no desenvolvimento e envolvimento das atividades do Colégio agi sempre de forma profissional, mostrando capacidade de colaboração com os meus colegas de estágio e restantes professores, bem como dedicação e entusiasmo pelas tarefas propostas.

De fato não conseguiria agir de outra forma perante o Colégio, na medida que fui formado segundo os valores desta instituição e as expectativas sobre mim eram elevadas.

Em relação ao trabalho desenvolvido pelo Núcleo de Estágio, à medida que nos adaptámos à realidade escolar, mostrámos o nosso espírito de iniciativa e de equipa e, conseqüentemente, o nosso carácter responsável e com predisposição para aprender. Assim, assistimos às aulas de segunda a quinta-feira da parte da manhã, lecionámos aulas à nossa turma e a outras turmas do Colégio São Martinho e fomos envolvidos nas diversas atividades ao longo do ano.

Assim o nosso trabalho foi além da lecionação, estando envolvidos:

- No Torneio de Xadrez que decorreu ao longo do primeiro período, ficando responsável pela gestão das inscrições, sistema competitivo e por supervisionar os alunos durante os jogos decorridos à hora de almoço na biblioteca;

- Corta-Mato escolar e distrital, estando integrado na sua organização, auxiliando os professores e alunos participantes;
- Dia das Bruxas (*Halloween*) desenvolvido pelo Grupo de Línguas. Nesta atividade o Núcleo de Estágio esteve envolvido na organização logística;
- Atelier de Educação Visual, colaborando com a professora Teresa Henriques na dinamização do mural do Colégio São Martinho;
- Férias Desportivas da Páscoa em colaboração com o Grupo de Educação Física. O Núcleo esteve envolvido nas atividades decorridas ao longo da semana de interrupção letiva da Páscoa;
- Sarau Cultural do Colégio São Martinho que teve lugar no Teatro Académico de Gil Vicente. Este espectáculo foi o culminar de todas as atividades desenvolvidas ao longo do ano pelos diversos grupos de trabalho (Grupo de Educação Física, Grupo de Línguas, Orquestra, Grupo de Teatro e Atelier de Educação Visual). O Núcleo de Estágio teve um papel bastante ativo no Sarau, colaborando com os diversos Grupos na sua organização antes, durante e após o espetáculo;
- Férias Desportivas do Natal e Dia D, no qual as atividades foram planificadas e desenvolvidas pelo Grupo e Núcleo de Estágio, contando com a participação de ambos.

Todas estas atividades tiveram um papel fundamental para a nossa integração no Colégio São Martinho.

O envolvimento nas atividades acima descritas permitiram um contato com a comunidade escolar, obrigando-nos a socializar com outros professores para além do Grupo de Educação Física, contribuindo de forma determinante para a troca de experiências profissionais.

Foi através das atividades que criámos e desenvolvemos um espírito de grupo entre os colegas de profissão e que “entrámos” verdadeiramente em contato com a realidade escolar. Assim percebemos como se processa o sistema de comunicação, bem como os procedimentos dentro do Colégio São Martinho entre os diversos patamares hierárquicos.

O trabalho de grupo foi fundamental, principalmente na troca de opiniões/experiências vivenciadas, revelando-se bastante positivo. Todo o Núcleo de

Estágio mostrou estar à altura dos desafios lançados ao longo do ano, revelando claramente o seu entusiasmo em viver o Estágio Pedagógico.

3.7. Questões dilemáticas

Ao longo de todo o caminho percorrido fui-me deparando com diversas questões relacionadas com a qualidade de ensino que um professor pode oferecer a uma turma desta dimensão. É verdade que existem diversas condicionantes que limitam a prática do professor para além do número de alunos, tais como o espaço, materiais, competências do professor, tempo de prática, entre outras. Porém, face às exigências estatais não estaremos a pôr em causa os princípios de exigência e mérito, de igualdade e qualidade na Educação? Será que o professor, nestas condições conseguirá promover situações em que promova igualdade de oportunidades de aprendizagem? Estas são algumas das questões com que me deparei ao longo do Estágio.

Para além destas questões deparei-me com mais uma situação relacionada com o tempo de prática nas aulas de 50min, na medida em que os alunos, segundo o Regulamento de Educação Física apenas dispõem de 5 min para se equiparem e têm que sair 15 min antes do toque para efeitos da sua higiene pessoal. Ora com estes descontos o tempo de prática fica limitado a 30 min efetivos, colocando novamente em questão a eficácia do professor no decorrer da aula.

Outro dilema prende-se com as decisões de planeamento, uma vez que o Grupo de Educação Física optou por limitar determinada matéria a um único espaço, realizando Avaliação Diagnóstica no início de cada Unidade Didática. O que segundo o PNEF (2003) “limita ou impede o professor de realizar um plano de E.F. da turma, estratégica e operacionalmente diferente dos planos das outras (...)” Para além disso o sistema de Avaliação do Colégio São Martinho vem agravar as decisões de ajustamento, uma vez que independentemente da hora, quando a turma tem teste de avaliação para essa hora não há aula prática, ou seja nos dias em que há teste nas horas de Educação Física, não há aula, o que por conseguinte diminui o tempo de prática semanal.

Todas estas condicionantes conduziram a um ajustamento constante das decisões de planeamento e inviabilizaram a operacionalização dos objetivos para esta turma a médio e a longo prazo.

4. APROFUNDAMENTO DO TEMA/PROBLEMA

Evolução da capacidade aeróbia numa turma do 9ºano como indicador de Saúde

4.2. Introdução

Esta investigação surge no âmbito do Estágio Pedagógico do Mestrado em Ensino e Educação Física no Ensino Básico e Secundário ganhando forma no ano letivo 2012/2013, numa escola da região centro, orientado pela Professora Luísa Mesquita e pelo Professor Luís Rama. Esta focar-se-á num estudo prospetivo do desenvolvimento da aptidão física ao longo das aulas de Educação Física, centrando-se na evolução e desenvolvimento da capacidade aeróbia numa turma do 9ºano como indicador de saúde.

De acordo com a OMS (2011), em Portugal, entre 2007 e 2009 estima-se que 61,2% dos jovens apresenta uma aptidão cardiorrespiratória normal, contudo, verifica-se que cerca de $\frac{1}{4}$ dos jovens (10 a 18 anos) tem excesso de peso e obesidade, apresentando uma insuficiente aptidão cardiorrespiratória. Estes dados alertam-nos para a necessidade do estabelecimento de uma prática regular de atividade física como uma prioridade na nossa vida, uma vez que a atividade física pode contribuir de forma determinante para a melhoria de diversas componentes relacionadas com a saúde, como a força, a resistência muscular e a cardiorrespiratória, a flexibilidade e a composição corporal. (Freitas H., 2011; Ortega *et al.*, 2008).

É do conhecimento geral que adolescentes com elevados níveis de atividade física têm com menor frequência uma série de fatores de risco das doenças cardiovasculares, asma, ansiedade, depressão, fraca aptidão física, densidade mineral óssea reduzida, autoestima diminuída e rendimento académico comprometido. A adolescência é assim considerada o período crítico no que

concerne à adoção de hábitos de vida saudáveis, uma vez que os “maus” comportamentos podem prosseguir para a idade adulta. (OMS, 2002; Ottevaere C. *et al.* 2011).

Assim esta investigação assume uma especial importância na medida em que as aulas de Educação Física devem ir mais além da lecionação de conteúdos, sendo também direcionadas ao desenvolvimento e sedimentação de hábitos e estilos de vida saudáveis.

4.3. Enquadramento do Tema

A investigação teve lugar ao longo do ano letivo do Mestrado em Ensino e Educação Física no Ensino Básico e Secundário, numa escola da região centro, situada na cidade de Coimbra.

Esta escola é relativamente recente, engloba uma diversidade de valores e princípios que têm em conta distintas dimensões (humana, sociocultural e académica), assumindo-se como parte integrante na preparação do futuro dos jovens do séc. XXI. Através do seu Projeto Educativo facilmente transparece a importância da atividade física no seio escolar. Contudo em termos de organização interna curricular o Grupo de Educação Física opta por não cumprir alguns parâmetros do PNEF no que diz respeito à organização, distribuição das matérias e à utilização dos testes de aptidão física.

Esta investigação surge como forma de reforçar a importância dos testes de aptidão física, nomeadamente os testes de aptidão aeróbia associada ao estado geral da saúde do aluno. Assim os testes de aptidão aeróbia (PACER20m), as medições antropométricas (altura, peso, perímetro abdominal) são alguns dos pontos-chave na caracterização da turma quanto ao seu nível de aptidão física.

4.4. Pertinência do Tema em Estudo

A investigação desenvolvida assume especial importância podendo ser “contemplada” segundo diferentes perspetivas, sendo fundamental não só para o professor, como também para o aluno, escola e todos os intervenientes neste universo.

Freitas D. (1997) refere a importância da Unidade Curricular de Educação Física afirmando que as “aulas de Educação Física devem promover a realização de atividades conducentes ao estabelecimento de um estado geral de saúde nas crianças.” Esta citação alerta para o impacto das aulas de Educação Física nos nossos alunos ao nível das capacidades condicionais e para as repercussões que poderão advir, tendo um impacto ao nível do planeamento anual, das unidades didáticas e planos de aula.

No plano do aluno, esta investigação poderá ser útil na medida em que os testes de aptidão física poderão ser o único meio através do qual os alunos desenvolvem as suas perceções do que é aptidão, do quanto evoluíram e da importância do contributo da Educação Física no seu percurso educativo e ao nível da sua saúde.

Para além disso o Programa Nacional de Educação Física prevê a melhoria da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar e a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas, bem como o gosto pela prática regular das atividades físicas, assegurando a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social.

4.5. Breve Fundamentação Teórica

4.5.1. Atividade Física e Seus Benefícios

Esta investigação enquadra-se numa dimensão muito vasta de problemas atuais que estão associados a diversos fatores de risco para a saúde pública. Atualmente são conhecidas inúmeras doenças crónicas que estão relacionadas com o sedentarismo e que são “alimentadas” desde cedo, na sua maioria na adolescência, sendo facilmente transportadas para a vida adulta. (OMS, 2002).

De acordo com a OMS (2011), em Portugal, entre 2007 e 2009 estima-se que cerca de ¼ dos jovens (10 a 18 anos) tem excesso de peso e obesidade, verificando-se que o excesso de peso e obesidade é superior no sexo masculino. É possível constatar que grande parte dos jovens (61,2%) tem uma aptidão cardiorrespiratória saudável, verificando-se uma diminuição desta com o avançar da

idade e uma insuficiente aptidão cardiorrespiratória nos indivíduos com excesso de peso e obesidade.

Estes dados alertam-nos para a necessidade de estabelecer uma prática regular de atividade física como uma prioridade na nossa vida, uma vez que a atividade física contribui de forma determinante para a melhoria de diversas componentes da aptidão física relacionada com a saúde. (Freitas H., 2011; Ortega *et al*, 2008).

Ser fisicamente ativo tem implicações na saúde da população e estas estão diretamente associadas à melhoria da aptidão física. Assim uma menor aptidão cardiorrespiratória e muscular está mais associada a fatores de risco de doenças cardiovasculares, enquanto a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e da velocidade/agilidade têm efeitos positivos na saúde esquelética. Para além dos fatos anteriormente referidos é sabido que a melhoria da aptidão cardiorrespiratória tem efeitos positivos na depressão, na ansiedade, no humor, na autoestima e no rendimento académico (OMS, 2002; Ortega F.B, 2008). Na generalidade podemos afirmar que a atividade física tem um papel fundamental na promoção de hábitos saudáveis quando associados a um estado geral da saúde física e mental.

Segundo a OMS (2002) a atividade física é vista como o “medicamento” que faz frente às inúmeras doenças associadas ao sedentarismo, reduzindo os riscos de doenças crónico-degenerativas, como a obesidade, a diabetes mellitus, as doenças cardiovasculares, a hipertensão arterial e alguns tipos de cancro.

Strong W. B. *et al.* (2005) é um dos muitos autores que demonstra a importância da atividade física regular, enumerando os seus benefícios e a sua associação a um estado geral de saúde na redução da incidência de doenças crónicas que se manifestam na vida adulta. A OMS (2002) corrobora afirmando que adolescentes com elevados níveis de atividade física têm com menor frequência uma série de fatores de risco das doenças cardiovasculares, asma, ansiedade e depressão, fraca aptidão física, densidade mineral óssea reduzida, autoestima diminuída e rendimento académico comprometido. De fato a adolescência é considerada um período crítico no que concerne à adoção de hábitos de vida saudáveis, uma vez que estes comportamentos podem prosseguir para a idade adulta. (Ottevaere C *et al.*2011).

Esta questão alerta-nos para um problema de saúde pública e para a importância da atividade física como o “medicamento” mais eficaz para a prevenção destas doenças.

4.5.2. Benefícios da atividade física relacionadas com aptidão cardiorrespiratória

A atividade física é determinante para a prevenção de doenças degenerativas crônicas e conseqüentemente para a promoção de um estado geral de saúde, tanto a nível físico como psicológico. A OMS (2006) refere que os benefícios não se prendem apenas pela prevenção da doença, mas também pela melhoria da aptidão física, força muscular e qualidade de vida, avançando com alguns benefícios da atividade física na saúde do indivíduo, sobretudo nas doenças cardiovasculares (DCV), excesso de peso e obesidade, diabetes, cancro, saúde músculo-esquelética e bem-estar psicológico.

Ortega (2008) faz alusão a alguns efeitos da atividade física na prevenção de doenças crônicas. Segundo o autor, o risco de contrair doenças cardíacas é mais frequente no início e durante a quinta década de vida, mostrando que os precursores da DCV surgem durante a infância e adolescência. A quantidade de HDL, LDL, triglicérides, insulina, gordura corporal e hipertensão são alguns dos fatores de risco de DCV.

É conhecido que elevados níveis de aptidão cardiorrespiratória estão associados a um bom estado de saúde cardiovascular em crianças e adolescentes. Para o comprovar existem estudos realizados em adolescentes espanhóis e suecos que demonstram que a aptidão cardiorrespiratória está associada a um perfil metabólico mais favorável, tanto em jovens com excesso de peso como naqueles que têm obesidade, existindo potenciais interações entre aptidão cardiorrespiratória, gordura e fatores de DCV. Sumariamente os resultados demonstram que muitos dos fatores de DCV poderiam ser evitados através de elevados níveis de aptidão cardiorrespiratória o que implicaria intervenções no sentido de melhorar aptidão cardiorrespiratória e redução de peso corporal (OMS, 2006).

Segundo a OMS (2006) o sedentarismo é visto como um fator importante no aumento da prevalência da obesidade na Região Europeia, referindo que “(..) uma

atividade física regular e constante ao longo da vida pode reduzir o aumento de peso. A participação em quantidades apropriadas de atividade física pode ajudar a manutenção de um peso saudável ou até perda de peso.” Sendo o perímetro abdominal considerado um dos preditores da morbidade e mortalidade na idade adulta e visto como um precursor do excesso de peso, DCV e diabetes tipo 2. Os resultados obtidos através da *Food and Assessment of the Nutritional Status of Spanish Adolescents* feito a 2859 adolescentes espanhóis provam que elevados níveis de aptidão cardiorrespiratória estão associados a baixos níveis de adiposidade abdominal e vice-versa, verificando que a aptidão cardiorrespiratória é um elemento fundamental para um estado de saúde geral.

Outra das doenças crônicas associadas à inatividade física está relacionada com a Diabetes que tem assumido proporções cada vez maiores em crianças e jovens associadas a um aumento da taxa de obesidade. Estudos demonstram que a atividade física ajuda a prevenir a Diabetes de tipo 2, na qual o risco para pessoas ativas é de apenas 30%, mostrando fortes evidências da repercussão da atividade física regular na prevenção desta doença. (OMS, 2006; Ortega, 2008).

No que diz respeito à influência da atividade física sobre o risco geral de cancro a OMS (2006) afirma que a atividade física tem um efeito preventivo sobre o cancro do cólon, em que o risco para pessoas ativas é 40% inferior em relação às pessoas inativas, demonstrando ainda que uma atividade vigorosa pode ter um efeito preventivo contra o cancro da próstata em homens.

Lucia *et al.* citado em Ortega (2008) afirma que existem benefícios para a saúde, em sobreviventes de leucemia, através da melhoria da aptidão física e do bem-estar, sendo um dado adquirido que o exercício tem um impacto significativo na qualidade de vida das crianças e no estado geral de saúde durante períodos de tratamento.

Quanto à saúde músculo-esquelética a OMS (2006) refere que a prática de atividade física ao longo da vida ajuda a aumentar a saúde músculo-esquelética. De fato, a melhoria da força e flexibilidade tem um impacto significativo na redução de quedas e fraturas da anca em adultos e em idosos. A prática regular de atividades que envolvam força mecânica ajuda a aumentar a densidade óssea e a prevenir a osteoporose, tornando-se muito importante a acumulação de massa óssea durante a infância e adolescência (Ortega, 2008).

No que diz respeito ao bem-estar psicológico existem fortes evidências que demonstram que atividade física tem um impacto significativo na saúde dos jovens. A melhoria da aptidão cardiorrespiratória é importante para alcançar um bem-estar psicológico. DiLorenzo *et al.* citado por Ortega (2008) assegura que existe uma relação entre a melhoria da aptidão cardiorrespiratória e os resultados obtidos tanto ao nível fisiológico como ao nível psicológico em sujeitos fisicamente ativos. As evidências demonstram que um aumento da aptidão aeróbia está associada a uma diminuição de massa gorda e a um aumento de massa muscular, o que por conseguinte resulta numa percepção diferente e mais positiva da imagem pessoal do indivíduo. Para além disso um aumento da aptidão física tem efeito direto em alguns neurotransmissores no cérebro (serotoninas e endorfinas) que elevam o humor (Ortega, 2008).

A OMS (2006) corrobora afirmando que a atividade física pode reduzir os sintomas de depressão, stress e ansiedade, tendo assim um papel fundamental na interação social, promoção de uma autoimagem mais positiva, melhoria da autoestima e, conseqüentemente, uma melhoria da qualidade de vida.

4.5.3. Papel da Educação Física na promoção de hábitos saudáveis

O Programa Nacional de Educação Física prevê, no âmbito da qualidade de vida, da saúde e do bem-estar, a aprendizagem de conhecimentos relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades físicas, bem como o gosto pela prática regular das atividades físicas, assegurando a compreensão da sua importância como fator de saúde e componente da cultura, na dimensão individual e social. Podemos afirmar que é da responsabilidade da Escola e do Professor fornecer as “ferramentas” necessárias para que os nossos alunos possam ser fisicamente ativos na sua vida quotidiana. Esta afirmação é corroborada por Freitas (1997) assegurando que “o aumento da atividade físico-desportiva como promotora da aptidão física tornou-se um dos objetivos da saúde pública nacional e à Educação Física foi atribuído esse papel de destaque na realização deste objetivo, sobretudo nas crianças.”

Para além do que anteriormente foi referido, Freitas (1997), salienta a importância que deve ser atribuída às aulas de Educação Física, tendo como papel

principal a promoção de um “estado geral de saúde nas crianças” através da fomentação de hábitos de exercício físico. Contudo, o professor não é o único responsável pela promoção da atividade física. Os pais e toda a comunidade devem ter um papel ativo e devem conciliar esforços no sentido de um incremento da atividade física nos mais jovens, uma vez que, “elevados níveis de atividade física habitual parecem estar associados a elevados níveis de aptidão relacionada com a saúde.”

Freitas (1997) apresenta alguns estudos efetuados nos Estados Unidos da América que relatam a existência de uma discrepância entre os resultados obtidos em crianças de outras gerações e as atuais, no que diz respeito ao alcance dos standards de aptidão desejáveis, que está de acordo com Shephard (1989), na medida em que as crianças atuais apresentam níveis inferiores de aptidão física em relação às anteriores, associando-se esta causa à diminuição da atividade física. Esta conclusão resulta da análise da aplicação de testes de aptidão física, não podendo ser generalizada, na medida em que existe uma grande diversidade de baterias de testes.

A aplicação dos testes de aptidão física tornam-se uma ferramenta fundamental, não só com objetivos de investigação, mas também educacionais contribuindo para a promoção de um estilo de vida mais ativo com o intuito de elevar os índices de aptidão física.

Segundo Fox e Biddle (1988) citado por Freitas (1997), para além desta “faceta” os testes de aptidão física são um elemento fundamental para a perceção, por parte da criança, do quão importante é a aptidão. Porém estudos demonstram que em muitas escolas os professores apontam inúmeras causas para a não aplicação destes testes apontando como fatores principais o tempo de aula e as dimensões das turmas.

4.6. Metodologia

Os dados deste estudo são de natureza quantitativa e foram recolhidos em dois momentos. O primeiro momento teve lugar no 1º período no qual foram efetuadas medições antropométricas (estatura, massa e perímetro abdominal). Foi ainda realizado o teste *PACER20m* de acordo com o protocolo do *FITNESSGRAM*, bem como um inquérito com a finalidade de saber a idade cronológica, género, prática desportiva extracurricular, modalidade praticada, entre outros elementos, de forma a aferir qual a atividade física de cada aluno. O segundo momento ocorreu no 2º período, no qual foi apenas aplicado o teste *PACER20m*. Os resultados do *PACER20m* foram utilizados na sua forma mais simples (número de percursos) e em VO_2 máx através da fórmula do Modelo Quadrático, de forma a poder fazer uma comparação com os standards estabelecidos no *FITNESSGRAM* e a nível nacional.

O tratamento dos dados foi feito através da utilização do SPSS versão 17.0, no qual foi realizada uma análise descritiva dos dados e foi aplicado o teste de Mann-Whitney U.

4.6.1. Amostra

O inquérito por questionário teve como objetivo descrever amostra em estudo quanto à prática desportiva da turma ou ausência desta, bem como as horas de prática por semana e a modalidade praticada ao longo do ano. Para além disso permite-nos identificar quais os problemas de saúde mais comuns na turma e quem são os alunos com problemas que impossibilitam ou limitam a prática de atividade física.

Tabela 1. Valores de frequência e percentagens, de acordo com o género

	Feminino		Masculino		
Idade	14 anos	N=16	100%	N=9	69,20%
	15 anos			N=4	30,80%
	Total	16	55,2%	13	44,8%

Tabela 2. Valores de frequência e percentagens, de acordo com a prática desportiva ou ausência desta de acordo com o género.

Praticas desporto?	Praticantes	Feminino	N= 3	18,8%
		Masculino	N= 6	46,2%
	Total		N=9	31%
	Não Praticantes	Feminino	N=13	81,3%
		Masculino	N=7	53,8%
	Total		N=20	69%

A amostra é constituída por 29 alunos pertencentes à turma do 9^o, com idades compreendidas entre os 14 e os 15 anos, sendo que a média das idades é 14,14 anos. A turma é composta maioritariamente por 25 alunos com 14 anos, dos quais 16 são raparigas e 9 são rapazes e apenas 4 alunos rapazes têm 15 anos. No universo de 29 alunos 16 são do género feminino (55,2 %) e 13 são do género masculino (44,8%).

No que concerne à Prática Desportiva é possível verificar que dos 29 alunos, apenas 9 praticam uma modalidade desportiva, representando 31% da turma, dos quais 3 são raparigas (18.8%) e 6 são rapazes (46.2%).

4.7. Objetivos de Estudo

- Verificar se existe uma evolução da capacidade aeróbia na turma;
- Avaliar o nível de aptidão física, no que diz respeito à capacidade aeróbia, dos alunos;
- Caracterizar a turma quanto ao seu nível de aptidão física;
- Verificar se existem diferenças, no que diz respeito à capacidade aeróbia, entre alunos que praticam e não praticam desporto;
- Evidenciar a importância dos testes de aptidão física em contexto escolar, como ferramenta de investigação e educacional.

4.8. Descrição dos dados antropométricos e dos testes de aptidão física. Média e Desvio padrão

As próximas tabelas têm como finalidade analisar dois grupos distintos, os alunos Praticantes de Desporto e os Não Praticantes com o intuito de verificarmos se em cada momento (*PACER 20m* 1º e 2º Período) existem alterações relativamente às performances dos alunos, caracterizando-os quanto à sua zona de aptidão física.

Tabela 1. Quadro síntese das variáveis antropométricas (IMC e Perímetro abdominal) e teste *PACER 20m*. IMC encontra-se em kg/m², o Perímetro Abdominal em cm e o Teste *PACER 20m* em número de percursos e em VO₂máx.

	Praticantes Desporto		Não Praticantes	
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
IMC	20,07±1,54	20,33±2,61	22,56±2,73	24,7±6
PA	70,9±2,25	73,07±9,71	80,29±6,58	87,9±17,14
PACER20m 1ºPeríodo	31±9,9	62,83±18,07	26±10,42	36,33±17,15
	42,08±4,19	52,99±2,02	38,42±4,34	45,27±7,68
PACER20m 2ºPeríodo	44,67±9,45	67,67±21,66	28,62±10,52	36,86±16,09
	45,45±1,38	53,20±2,54	39,30±4,48	45,04±7,33

Gráfico 1. Teste *PACER 20m* em ml/kg/min utilizando a fórmula do Modelo Quadrático. Descrição da zona de Aptidão Física dos Grupos.

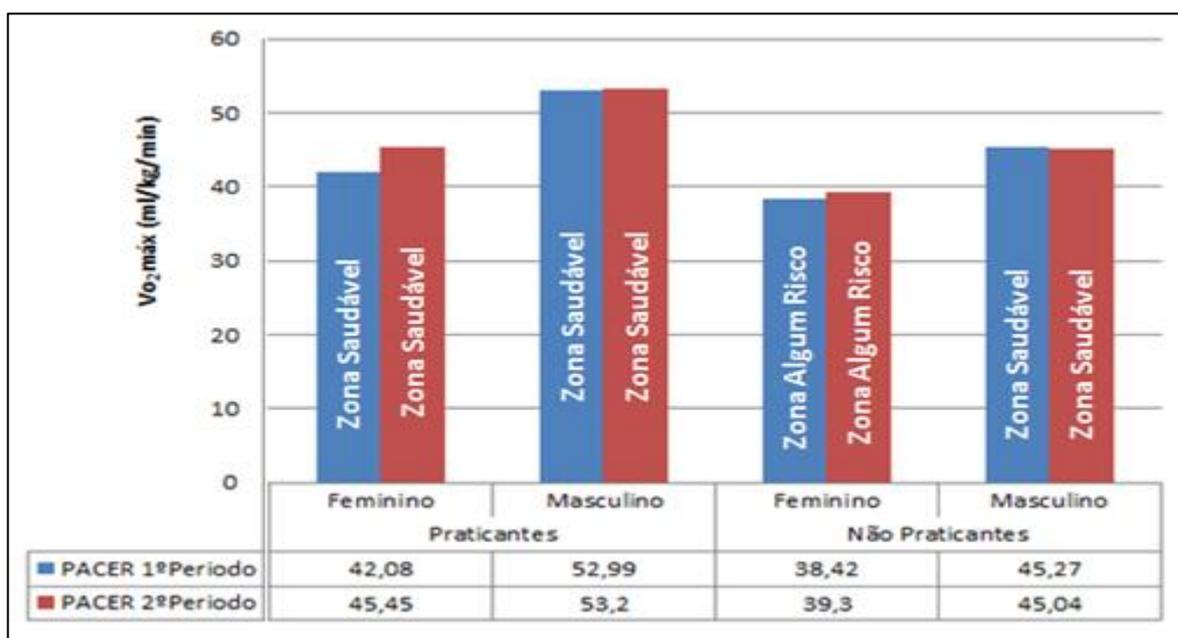


Gráfico 2. Teste PACER 20m em número de percursos.

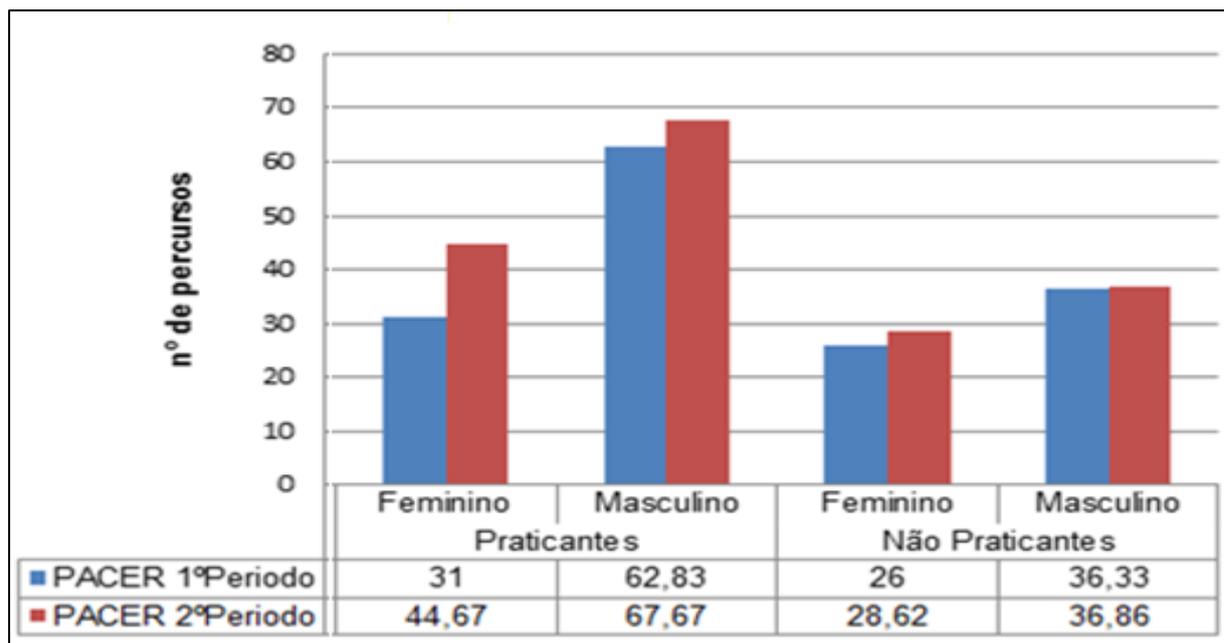


Gráfico 3. Evolução da aptidão aeróbia em termos percentuais relativamente ao número de percursos na turma, no grupo Não Praticantes e Praticantes de Desporto.

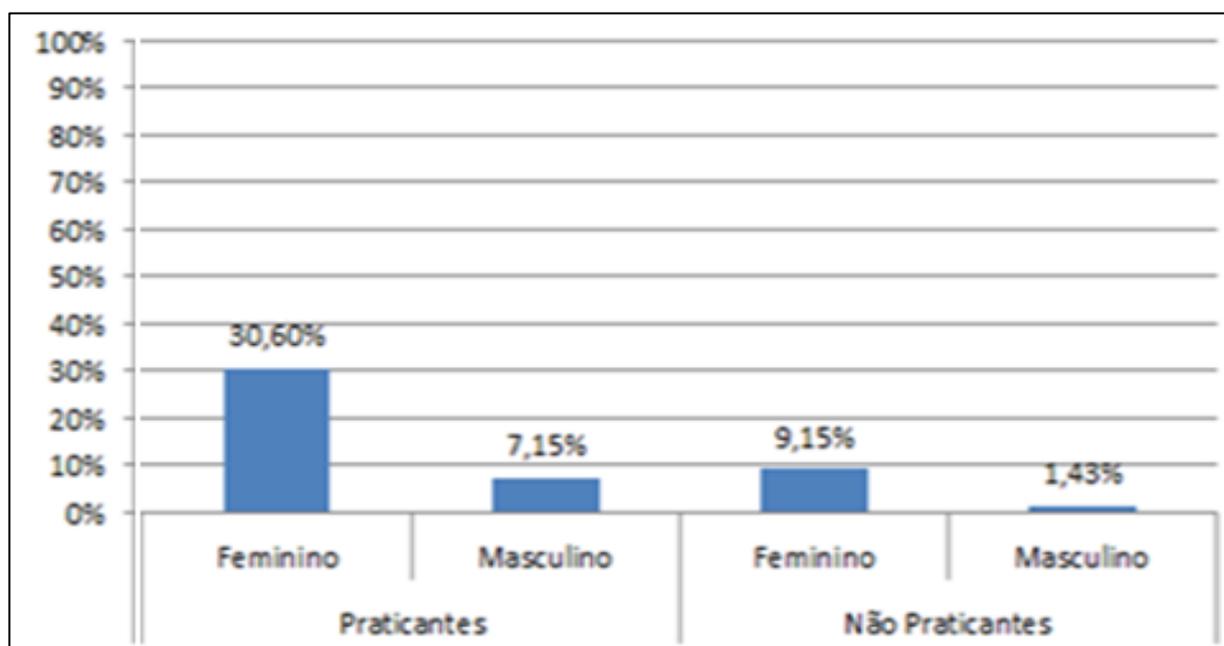


Gráfico 4. Síntese da zona de aptidão física dos grupos de acordo com o FITNESSGRAM - IMC

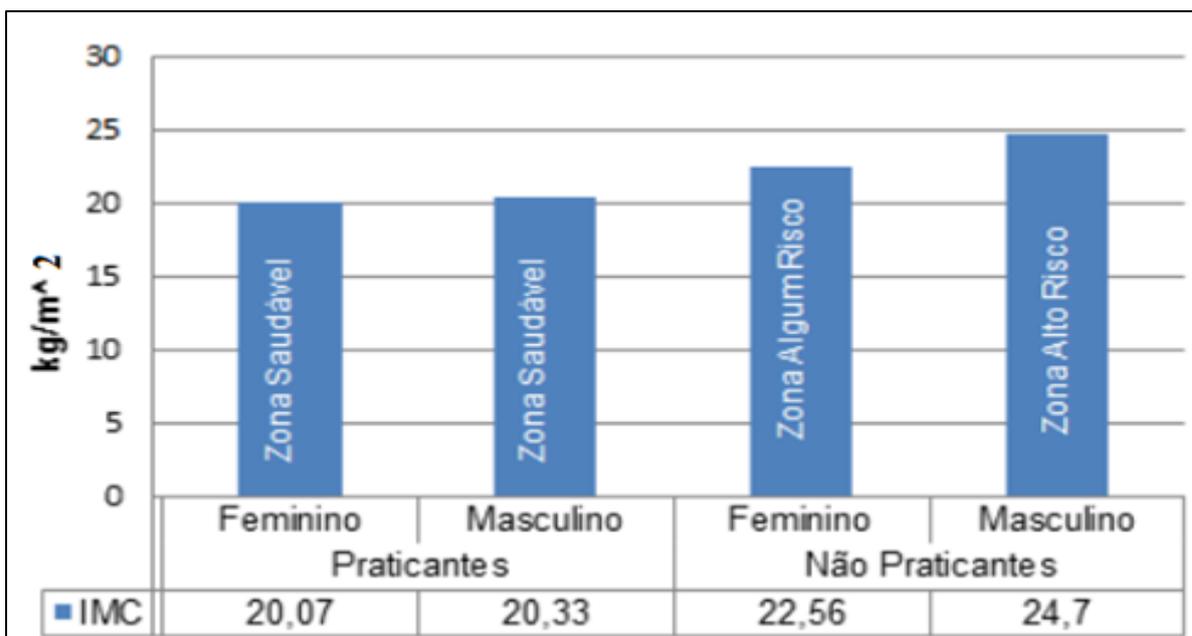
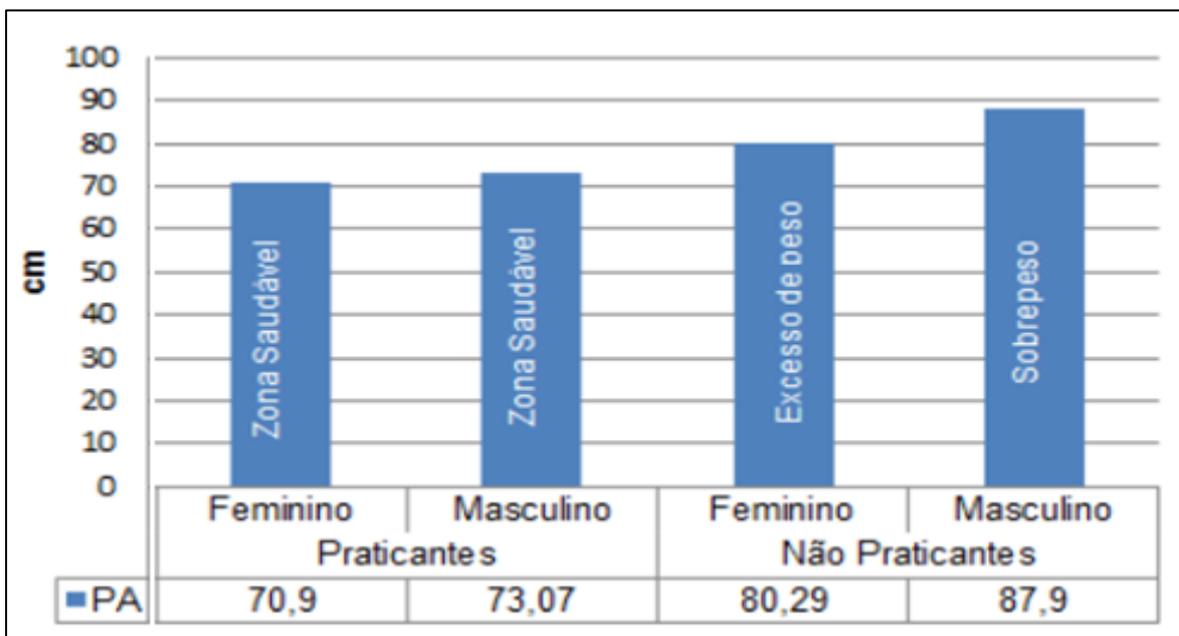


Gráfico 5. Síntese da zona de aptidão física dos grupos de acordo com Sardinha et al. (2011) – Perímetro Abdominal



Relativamente aos testes de aptidão cardiorrespiratória em número de percursos (Gráfico 2 e 3), constatamos que existe uma evolução positiva em ambos os grupos.

No grupo praticante verificamos que as raparigas evoluíram 30,60% e os rapazes 7,15%, encontrando-se o grupo dentro da zona saudável de aptidão física.

No que diz respeito aos alunos Não Praticantes, à semelhança do que ocorreu anteriormente a média de percursos aumentou, as raparigas evoluíram 9,15% e os rapazes 1,43%. Neste grupo apenas os rapazes se encontram na zona saudável de aptidão física.

Em ambos os casos podemos observar que houve um aumento do número de percursos, verificando-se apenas uma diminuição do VO_2 máx nos rapazes não praticantes de desporto.

Em relação às medições antropométricas (Gráfico 4 e 5) constatamos que existem diferenças entre grupos. Os alunos que Praticam Desporto apresentam um IMC e PA dentro da Zona Saudável, já os alunos que Não Praticam encontram-se dentro da Zona Algum Risco e Alto Risco apresentando ou excesso de peso ou sobrepeso.

4.9. Teste Não Paramétrico Mann-Whitney – Comparação entre alunos com prática e sem prática desportiva

Tabela 2. Mann-Whitney U- Comparação entre alunos com prática e sem prática desportiva

	Feminino	Masculino
IMC	0,122	0,253
PA	0,037	0,199
PACER20m 1ºPeríodo	0,495	0,025
PACER20m 2ºPeríodo	0,036	0,032

Significativo para $p \leq 0.05$

A tabela 2 faz referência ao teste não-paramétrico Mann-Whitney U e tem como finalidade averiguar se existem diferenças significativas entre os alunos Não Praticantes e Praticantes de Desporto, sem e com diferenciação do género.

Nas diversas variáveis verificamos a existência de diferenças significativas entre Não Praticantes e Praticantes de Desporto, na medida em que o nível de significância é inferior a 0,05. Assim, dentro do Género Feminino apenas existem diferenças significativas nas variáveis PACER20m 2ºPeríodo e Perímetro Abdominal,

enquanto no Género Masculino existem diferenças significativas no *PACER20m* em ambos os períodos.

4.10. Interpretação e Discussão dos Dados

A interpretação/discussão dos resultados será abordada segundo o ponto de vista do professor, conciliada com os dados estatísticos existentes na turma de forma a responder aos objetivos estabelecidos previamente. Relembro que esta investigação tem por objetivo avaliar os alunos quanto à sua aptidão aeróbia, identificando os grupos/alunos que se encontram abaixo da zona saudável e que possuem fatores de risco de doença crónico-degenerativa.

De forma sintética a análise e discussão dos resultados focar-se-á em alguns pontos, tais como:

- Comparação e evolução da aptidão aeróbia em Praticantes e Não Praticantes;
- Comparação do IMC e PA em Praticantes e Não Praticantes;
- Impacto das aulas de educação física, sobre a evolução da capacidade aeróbia nos dois grupos, positivo ou negativo.

4.10.1. Comparação e evolução da aptidão aeróbia em Praticantes e Não Praticantes

Através do teste Mann-Whitney U verificamos a existência de diferenças significativas entre praticantes e não praticantes de desporto em algumas variáveis dentro do género, na medida em que estas apresentam um nível de significância inferior a 0,05.

Quando relacionamos os dados da composição corporal (IMC) com os resultados do teste de aptidão aeróbia (*PACER20m*), utilizando a fórmula do Modelo Quadrático verificamos que apenas o Grupo Não Praticante do género feminino se encontra na Zona Algum Risco, encontrando-se os restantes alunos/grupos na Zona Saudável de Aptidão Física comparativamente com a população americana.

É, ainda, possível constatar que existe uma diminuição do VO_2 máx no Grupo Não Praticante do género masculino que poderá ser explicada através de alterações ao nível da massa destes, influenciando os dados do grupo.

É um fato que existem diferenças em todas as variáveis entre os alunos que Praticam Desporto e os alunos que Não Praticam, sendo estas diferenças mais evidentes dentro do género feminino, na variável *PACER20m* e no género masculino nas variáveis IMC e Perímetro Abdominal. (Gráfico 4 e 5). Verifica--se que a percentagem de alunos na Zona Saudável é superior à percentagem de alunos na Zona Alto Risco e Algum Risco, comparativamente com a população americana em ambos os períodos.

Relativamente aos resultados obtidos a nível nacional apresentados pelo Instituto do Desporto de Portugal (Livro Verde da Aptidão Física), para a Região Centro, verificamos que a turma em ambos os períodos apresenta valores médios acima dos jovens desta região, exceto as raparigas Não Praticantes no primeiro período e os rapazes Não Praticantes em ambos os períodos.

Comparativamente com o estudo de Silva *et al.* (2012) em jovens do distrito do Norte de Portugal com idades entre 10 e os 18 anos, em ambos os períodos os alunos Não Praticantes apresentam valores abaixo do que Silva *et al.* (2012) considerou como boa condição física (Raparigas $FIT-36.4 \pm 9.5$, Rapazes 66.8 ± 19.5 percursos), verificando-se a mesma situação para os alunos praticantes no 1º período.

Assim podemos afirmar que a Educação Física pode ter tido algum impacto sobre a turma, principalmente nos alunos Não Praticantes. Assim, acreditamos que esta evolução poderá dever-se às aulas de Educação Física, na medida em que esta é a única atividade física que estes alunos têm ao longo da semana. Porém não podemos concluir com toda a certeza que esta evolução se deve apenas às aulas de Educação Física, uma vez que só foi realizado um momento de medições antropométricas (estatura, massa e perímetro abdominal) e apenas sabemos a idade cronológica dos alunos, devendo-se considerar os fatores de crescimento e de maturação dos alunos (Malina, 1991).

4.10.2. Comparação do IMC e PA em Praticantes e Não Praticantes

No que diz respeito ao IMC, comparativamente com os dados apresentados no relatório de estudo HBSC 2010 intitulado “A saúde dos adolescentes portugueses”, do Ministério da Saúde e do Instituto de Desporto em Portugal, verificamos que a turma se encontra dentro dos parâmetros normais de saúde, uma vez que o IMC se situa entre 18 e 25 Kg/m², encontrando-se próximo dos valores calculados pelo IDP (21,1 Kg/m²). Comparativamente com a população americana (FITNESGRAM) constatamos que os alunos Praticantes se encontram na Zona Saudável (31%). Quando analisamos o grupo de alunos Não Praticante verificamos que as raparigas se encontram na Zona Algum Risco (45%) e os rapazes na Zona Alto Risco (24%), estando estes mais propensos a fatores de risco de doenças crónico-degenerativas.

Tendo em consideração o estudo de Sardinha *et al.* (2011) em Portugal sobre o perímetro abdominal em crianças e adolescentes em idades 10-18 anos, podemos verificar que os alunos Praticantes se encontram no percentil 50th-75th não representando qualquer tipo de risco, contudo as raparigas Não Praticantes encontram-se entre os percentis 85th-95th estando no limiar do excesso de peso e sobrepeso. Já nos rapazes Não Praticantes verificamos que se encontram no percentil acima de 95th, apresentando sobrepeso.

Apesar de o IMC ser considerado o indicador de adiposidade mais comum para identificar casos de excesso de peso e obesidade em crianças e jovens, Higgins PB *et al.* (2001) afirmam que não é o melhor método para a definição de excesso de peso e obesidade em crianças, uma vez que os padrões de IMC são medições baseadas na população e não estão diretamente relacionadas com quaisquer perturbações biológicas em crianças. Para além disso o IMC não nos dá a indicação da distribuição da gordura, não distinguindo a massa gorda da massa não gorda, sendo considerado um indicador menos sensível do que o perímetro abdominal (Sardinha *et al.*,2011).

É ainda sabido que a obesidade abdominal é um importante preditor de fatores de DCV, tornando-se um componente crítico da pediatria na definição da síndrome metabólica. Sendo evidenciado por alguns estudos a existência de uma boa correlação entre o perímetro abdominal com a gordura subcutânea e gordura

total do tronco ao longo de um largo espectro de IMC. (Sardinha *et al*, 2011; Higgins PB *et al.*, 2001).

É visível neste caso, em particular, que existem diferenças entre o IMC e o PA. Apesar de o IMC ser um dos preditores de excesso de peso e obesidade em crianças e jovens, este não nos dá com exatidão a distribuição da gordura corporal, levando-nos a extrair conclusões erróneas. O perímetro abdominal tornou-se fundamental na caracterização e identificação dos alunos com excesso de peso, verificando que grande parte da turma (69%) tanto nas raparigas como nos rapazes Não Praticantes possuem elevados fatores de risco de doença cardiovascular e síndrome metabólica, apresentando ou excesso de peso ou obesidade.

4.10.3. Impacto das aulas de Educação Física, sobre a evolução da capacidade aeróbia nos dois grupos, positivo ou negativo.

Existem inúmeras evidências dos efeitos da atividade física sobre a saúde do sujeito, tornando-se fundamental a sedimentação e promoção de hábitos e estilos de vida saudável tanto nas crianças como nos adolescentes. Neste caso em concreto estamos perante um problema de saúde pública, uma vez que cerca de 70% da turma não pratica qualquer tipo de desporto extracurricular, tendo como única atividade física a Educação Física Escolar (150min semanais). Para além deste fato estes alunos têm fortes indícios de excesso de peso e obesidade, apresentando fatores de risco de doença crónico-degenerativa, no qual dos 29 alunos, 9 apresentam problemas de saúde, pertencendo estes ao grupo dos Não Praticantes Desporto.

Apesar de ter existido uma evolução percentual da aptidão aeróbia não podemos afirmar com toda a certeza que esta evolução se deve apenas às aulas de Educação Física, devendo-se também considerar os fatores de crescimento. Para corroborar esta ideia, o IDP avança com algumas conclusões acerca da melhoria da aptidão física, colocando mais hipóteses relativamente à melhoria da mesma, afirmando que estas melhorias podem ser o resultado de alterações no estilo de vida, incluindo a atividade física e a nutrição. Segundo o IDP uma atividade física regular e uma dieta saudável reduzem o risco de perda de aptidão física e de desenvolvimento de doenças crónicas, devendo-se evitar o sedentarismo, sendo

que alguma atividade física é melhor do que nenhuma, levando alguns benefícios para a saúde.

É de salientar que a Educação Física assume um papel fundamental e muito positivo, principalmente no que diz respeito à promoção da saúde. Fato evidenciado por Freitas (1997) que fraseia “a Educação Física tem como papel principal promover um estado geral de saúde nas crianças”, através da fomentação de hábitos de exercício físico, em que “elevados níveis de atividade física habitual parecem estar associados a elevados níveis de aptidão relacionada com a saúde.”

Assim, cabe à Escola e aos Professores zelar pelo bem-estar dos alunos, sendo fundamental a vigilância da saúde pública e a prevenção de doenças primárias, devendo ser enfatizada a aplicação dos testes de aptidão física como ferramenta fundamental, não só com objetivos de investigação, mas também educacionais contribuindo para a promoção de estilo de vida mais ativo e com o intuito de elevar os índices de aptidão física (Freitas, 1997).

O teste de Luc-Léger (PACER20m) assume uma importância fundamental na identificação de crianças e jovens em situação de risco de obesidade e síndrome metabólica (Silva *et al.* 2011), uma vez que quando a aptidão física é testada o estado funcional de todos os sistemas é verificado, constituindo a aptidão física um dos indicadores mais importantes de saúde como preditor da morbidade e mortalidade por doença cardiovascular (Ortega, 2011).

Posto isto torna-se urgente intervir no seio da turma com o objetivo de fomentar estilos de vida saudáveis que se prolonguem na vida adulta.

As recomendações para prevenir riscos de doença sugerem 60 min por dia de atividade física moderada a vigorosa, sendo que estudos demonstram que para crianças com excesso de peso e obesidade 60min de atividade física poderá não ser suficiente para prevenir riscos de DCV (Aires L. *et al.* 2011). Em relação ao contexto da investigação, a ONAFD (2011) refere que com a prática de 60min por dia 5 vezes por semana de intensidade moderada, ou 40 a 50 min por dia 3 vezes por semana, podem ser obtidos benefícios ao nível da aptidão cardiorrespiratória.

4.11. CONCLUSÃO - Tema Estudo

Em síntese verificamos a existência de diferenças significativas entre os alunos que praticam e não praticam desporto relativamente à evolução da aptidão aeróbia e composição corporal. Contudo dentro do género estas diferenças não são tão acentuadas, uma vez que nem todas as variáveis apresentam um nível de significância inferior a 0,05.

Em relação à evolução da aptidão aeróbia verificamos que apenas o Grupo Não Praticante do Género Feminino se encontra fora da Zona Saudável de aptidão física. Apesar deste fato existe uma evolução bastante positiva na turma, principalmente quando nos reportamos ao número de percursos. No caso dos alunos Não Praticantes esta evolução pode dever-se aos efeitos semanais das aulas de Educação Física, muito embora não o possamos afirmar com toda a certeza uma vez que apenas se procedeu a um momento de recolha de dados antropométricos e devem ser considerados os fatores de crescimento.

No que diz respeito ao IMC e PA, estes indicadores tornaram-se numa ferramenta essencial na caracterização da turma quanto à sua composição corporal, verificando que 70% dos alunos tem ou excesso de peso ou obesidade, apresentando fatores de risco de doença crónica.

Neste contexto estamos perante um caso de saúde pública ao qual a Escola e os Professores não podem deixar de estar atentos, tornando determinante o nosso sentido crítico e interventivo no desenvolvimento de estratégias que promovam um “estado geral de saúde nas crianças” através da fomentação de hábitos de exercício físico que se prolonguem na vida adulta.

5. CONCLUSÃO

Em suma após a conclusão deste ciclo de estudos sinto que superei todos os objetivos e expectativas colocadas sobre mim, estando mais perto do profissional docente ideal: um profissional autônomo, reflexivo, eticamente responsável e competente na área de ensino, capaz de liderar e produzir de forma eficaz aprendizagens nos seus alunos. Contudo, o fim deste ciclo não deve ser considerado o fim da minha formação enquanto docente, mas sim um ponto de partida para dar continuidade ao trabalho desenvolvido no Estágio Pedagógico, uma vez que a procura de formação, por parte do professor, deve ser incessante e complementar as competências adquiridas.

No que diz respeito à componente ético-profissional todos os compromissos no âmbito do Estágio Pedagógico, para com o Colégio São Martinho, para com a Turma do 9ºA, para com os meus colegas e Orientadores de Estágio, foram assumidos com profissionalismo e seriedade, tendo desempenhado todas as tarefas/atividades com responsabilidade e espírito de iniciativa.

A motivação e o entusiasmo por estar a vivenciar o Estágio Pedagógico foram os dois pontos-chave para o desenvolvimento de todo o trabalho de Estágio.

O tema-estudo permitiu-me aprofundar os meus conhecimentos na área da atividade física e saúde em contexto escolar, evidenciando a importância dos testes de aptidão física na caracterização do estado geral da saúde dos nossos alunos, construindo, desta forma, planos estratégicos para o desenvolvimento e fomentação de hábitos e estilos de vida saudáveis com vista ao desenvolvimento dos níveis de aptidão física e, conseqüentemente, de saúde.

6. BIBLIOGRAFIA

- American Psychological association (APA). (1992). *Publication Manual of the American Psychology Association*. Washington;
- Aranha A., Albuquerque A., Gonçalves F. (2002). *Avaliação: Um caminho para o Sucesso no Processo de Ensino e de Aprendizagem*;
- Bento J. (1996). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte;
- Creswell, J. W. (2003). *Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. Thousand Oaks : Sage;
- David C. (1999). *Exercício e saúde. Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento*, 1ªedição;
- Freitas, Marques, A. e Maia, J. (1997). *Aptidão Física da População Escolar da Região Autónoma da Madeira*. 1ªedição;
- França P. (2009) *Tendência secular da aptidão física – Estudo da População Escolar Masculina da Ilha de São Miguel dos 10 aos 15 anos, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra*;
- Hadji C. (1994). *Avaliação, Regras do Jogo: Das Intenções aos Instrumentos*, Porto Editora;
- Luísa Aires, Pedro Silva, Gustavo Silva, Maria Paula Santos, José Carlos Ribeiro, Jorge Mota (2010). *Intensity of Physical Activity, Cardiorespiratory, and Body Mass Index*;
- Luís B. Sardinha & Rute Santos & Susana Vale & Manuel J. Coelho e Silva & Armando M. Raimundo & Helena Moreira & Fátima Baptista & Jorge Mota, (2011) *Waist circumference percentiles for Portuguese children and adolescents aged 10 to 18 years*;
- Maia, J. e Lopes, V. (2002). *Estudo do crescimento somático, aptidão física, atividade física e capacidade de coordenação corporal de crianças do 1ºCiclo do Ensino Básico da Região Autónoma dos Açores*.1ªEdição, Multitema;
- Ortega F. B., Ruiz J. R., Castillo M. J., and Sjostrom M., (2008). *Physical fitness in childhood and adolescence: a powerful marker of health*. Int J..Obes;
- Observatório Nacional da Actividade Física e Desporto, “*Livro Verde Da Aptidão Física*”;

- Programa Nacional de Educação Física Escolar, 3º Ciclo do Ensino Básico. Lisboa: Ministério da Educação;
- Piéron (1991). *La Investigación en la Actividades Físicas Y Deportivas*, Universidad de Lieja;
- Robert Malina (1991). *Growth Maturation and Physical Activity*, Human Kinetics;
- Paul B. Higgins, Barbara A. Gower, Gary R. Hunter and Michael I. Goran, (2001) *Defining Health-Related Obesity in Prepubertal Children*;
- Rui Mendes, Filipe Clemente, Rúben Rocha, António Damásio (2012). *Observação como instrumento no processo de avaliação em Educação Física*;
- Professor Doutor Jorge Mota (2011). *Exercício e obesidade em Idades Jovens*;
- Relatório do estudo HBSC 2010 "Aventura Social e Saúde - A saúde dos adolescentes portugueses.";
- Ramos (2011). *Investigação Educacional – 1º Semestre. (Documentos de apoio MEBSEF)* Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra;
- Shephard, R. (1994). *Aerobic Fitness Health*. Human Kinetics Publishers;
- Strong W. B., Malina R. M., Blimkie C. J., Daniels S. R., Dishman R. K., Gutin B., Hergenroeder A. C., Must A., Nixon P. A., Pivarnik J. M., Rowland T., Trost S., and Trudeau F., (2005). *Evidence based physical activity for school-age youth*. J. Pediatr;
- Silva G., Aires L., Mota J., Oliveira J. & Ribeiro J. (2012) *Normative and Criterion-Related Standards for Shuttle Run Performance in Youth*. Pediatric Exercise Science Human Kinetics;
- WHO, The World Health Report 2002 - *Reducing Risks, Promoting Healthy Life*. 2002;
- Welk, G. J. & Meredith, M.D. (Eds.). (2008). *Fitnessgram / Activitygram Reference Guide*. Dallas, TX: TheCooper Institute;
- Thomas, J. e Nelson, J. (2001). *Reserach Methods in Physical Activity*. 4ªedição, Champaign, Ill.: Human Kinetics