



Emanuel José Rabaça Fernandes

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB 2,3/S DR.  
DANIEL DE MATOS JUNTO DA TURMA DO 8ºB NO ANO LETIVO  
2014/2015**

Relatório de Estágio em Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário orientado pelo Mestre Miguel Fachada, apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra

junho de 2015



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**EMANUEL JOSÉ RABAÇA FERNANDES**

**Nº 2013114609**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO DESENVOLVIDO NA ESCOLA EB 2,3/S DR.  
DANIEL DE MATOS JUNTO DA TURMA DO 8ºB NO ANO LETIVO 2014/2015**

Relatório de estágio apresentado à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra com vista à obtenção do grau de mestre no Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário.

**Orientador: Mestre Miguel Fachada**

**COIMBRA**

**2015**



## **DECLARAÇÃO**

*Emanuel José Rabaça Fernandes, aluno nº 2013114609 do MEEFEBS da FCDEF-UC, vem declarar por sua honra que este Relatório Final de Estágio constitui um documento original da sua autoria, não se inscrevendo, por isso, no disposto no art. 30.º do Regulamento Pedagógico da FCDEF (versão de 10 de Março de 2009).*

*Data:*

*Assinatura:*

## **AGRADECIMENTOS**

Aos meus pais, por me permitirem alcançar mais uma etapa na minha formação profissional, por me terem apoiado incondicionalmente, por todos os sacrifícios, por todas as preocupações, por todos os conselhos e por todo o amor que sempre me deram ao longo da minha vida. Sem vocês não conseguiria realizar este sonho.

Ao meu irmão, pessoa mais presente na minha formação acadêmica, por todo o apoio e paciência, sendo sempre um ombro amigo, ajudando-me em todas as situações.

À minha irmã, pelo carinho e admiração demonstrada durante esta etapa, dando-me força em todos os momentos.

À Catarina, por ter entrado na minha vida durante a minha formação, sendo uma companheira presente e amiga, apoiando-me e aconselhando-me em todos os momentos, dando-me bastante força para ultrapassar todas as dificuldades.

Aos meus amigos, por todos os momentos de felicidade, convívio e companheirismo, dando constantemente um forte apoio e incentivo para continuar.

Ao professor Marco Rodrigues, pelo seu profissionalismo e disponibilidade, sendo sempre um professor exigente e amigo, transmitindo-me todos os ensinamentos essenciais para fazer de mim um melhor professor.

Ao mestre Miguel Fachada, pelo seu profissionalismo, pela sua correta orientação de todo o trabalho e por todas as ferramentas facultadas para alcançar o sucesso.

Aos meus colegas de Núcleo de Estágio, pela camaradagem e amizade demonstrada, sendo um apoio essencial ao longo deste processo de estágio.

À Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos e a toda a comunidade educativa, por me terem recebido da melhor maneira possível, fazendo-me sentir em casa.

À turma do 8ºB, pela experiência profissional que me proporcionaram, colaborando comigo durante este processo, permitindo-me evoluir enquanto professor.

A todos, um muito obrigado!



## RESUMO

O presente Relatório Final de Estágio surge no âmbito da unidade curricular de Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Toda a prática pedagógica presente neste documento, decorreu na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, junto da turma do 8ºB, e surge como uma reflexão e descrição de todas as tarefas e aprendizagens realizadas ao longo do ano letivo, tendo ainda uma parte relativa ao aprofundamento do tema/problema: “Caracterização dos hábitos alimentares em dias de prática de atividade física”. Este relatório final surge como uma análise e reflexão da nossa atuação enquanto docente, constituindo um documento essencial para todos os alunos estagiários. Sendo o estágio um processo reflexivo, a nossa reflexão incidiu sobre diversos pontos como o planeamento, a intervenção pedagógica e a avaliação, permitindo um desenvolvimento de competências, de modo a conseguir um bom desempenho da tarefa docente. No aprofundamento do tema/problema, o objetivo do nosso estudo foi caracterizar os hábitos alimentares dos alunos nos dias em que têm aulas de Educação Física, confrontando-os com os valores ideais para uma alimentação saudável e equilibrada. Os resultados obtidos evidenciam uma inadequada ingestão alimentar dos alunos, caracterizada por um notório défice nutricional em grande parte dos grupos alimentares.

**Palavras-chave:** Estágio pedagógico, Planeamento, Intervenção Pedagógica, Avaliação e Hábitos alimentares.

## **ABSTRACT**

This Final Internship Report arises for the internship report subject, of the Masters' in Teaching Physical Education in Elementary and High School education, Faculty of Sport Sciences and Physical Education of the University of Coimbra. The pedagogical practice present in this document took place in the school E.B 2,3/S Dr. Daniel Matos, with the class 8<sup>a</sup>B and appears, as a reflection and as description of all the tasks and learning carried out throughout the school year, having as well, a part relating to the development of the theme /problem: "Characterization of eating habits in days of practice of physical activity". This report appears as an analysis and reflection of our action as teachers, constituting an essential document for all students trainees. Our internship, as a reflective process, focuses on various points: the planning, the pedagogical intervention and the evaluation, allowing a development of skills, in order to achieve a good performance of the task of teaching. In the development of the study of our topic, our purpose was to characterize the eating habits of students on the days that had physical education classes, showing them the ideal values of eating healthy and balanced. The obtained results show an inadequate diet, characterized by a noticeable nutritional deficit in a large part of food groups.

**Key Words:** Pedagogical stage, Planning, Pedagogical Intervention, Assessment and Eating Habits.

## SUMÁRIO

1. Introdução.....	3
2. Contextualização da prática pedagógica desenvolvida .....	4
2.1 Expectativas iniciais.....	4
2.2 Caracterização do contexto.....	6
3. Análise reflexiva sobre a prática pedagógica .....	8
3.1 Planeamento.....	8
3.2 Intervenção Pedagógica.....	15
3.3 Avaliação das aprendizagens .....	19
4. Atitude Ético-Profissional .....	23
5. Questões dilemáticas.....	25
6. Aprofundamento do tema-problema.....	26
7. Considerações finais do estágio .....	44
8. Referências bibliográficas .....	45

## **ÍNDICE DE QUADROS**

Quadro 1 - Nível inicial de aprendizagens.....	20
Quadro 2 - Caracterização da amostra .....	31
Quadro 3 - Estatística descritiva referente à ingestão de cereais e derivados, tubérculos.....	36
Quadro 4 - Estatística descritiva referente à ingestão de hortícolas.....	37
Quadro 5 - Estatística descritiva referente à ingestão de fruta .....	37
Quadro 6 - Estatística descritiva referente à ingestão de laticínios.....	38
Quadro 7 - Estatística descritiva referente à ingestão de carnes, pescado e ovos.....	39
Quadro 8 - Estatística descritiva referente à ingestão de leguminosas .....	40
Quadro 9 - Estatística descritiva referente à ingestão de gorduras e óleos.....	41

## **ÍNDICE DE FIGURAS**

Figura 1 - Representação gráfica da Frequência de Ingestão Alimentar .....	33
Figura 2 - Representação gráfica do N <sup>o</sup> de refeições diárias .....	35

## 1. Introdução

O Estágio Pedagógico surge como uma componente fundamental no processo de formação do aluno estagiário, possibilitando a transição do aluno para o professor, ajudando-o a adaptar-se à nova realidade que irá encontrar no futuro. Piéron (1996) salienta que o estágio é um momento de excelência, de formação e de reflexão e que corresponde a uma etapa fundamental na formação profissional dos professores. Refere ainda, que todo o processo de estágio possibilita ao professor estagiário, o contacto com a realidade escolar, em todas as suas dimensões preparando-o e dotando-o das ferramentas necessárias à prática da sua profissão.

O presente documento está inserido na unidade curricular de Relatório de Estágio, do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, e tem como objetivo principal realizar uma reflexão crítica de todo o trabalho desenvolvido durante todo o estágio. Esta retrospectiva tem uma enorme relevância para o nosso futuro enquanto docente de Educação Física, surgindo com uma forma de retirar conclusões essenciais e perceber quais as nossas dificuldades e capacidades.

O processo de estágio permitiu-nos experienciar a vida numa escola, tendo a oportunidade de contactar com professores, ajudando-nos ao longo deste percurso, os alunos, auxiliando-nos nas nossas intervenções, sendo o alvo mais importante para a nossa experiência enquanto futuros docentes, os convívios, que se foram efetuando, servindo como verdadeiros incentivos para novas técnicas e práticas desportivas, entre outros momentos que foram relevantes durante este percurso. Tivemos igualmente, a oportunidade de poder aplicar, em contexto real, todos os conhecimentos adquiridos durante a nossa formação inicial, no entanto percebemos que os mesmos não seriam suficientes, tendo que realizar uma constante pesquisa bibliográfica, ao longo de todo o estágio.

Assim sendo, este documento será organizado em duas partes, sendo que a primeira estará direcionada para a contextualização da prática pedagógica desenvolvida e a segunda para o aprofundamento do tema/problema: “Caracterização dos hábitos alimentares em dias de prática de atividade física”. O objetivo do estudo é caracterizar os hábitos alimentares dos alunos nos dias em que têm aulas de Educação Física, confrontando-os com os valores ideais para uma alimentação saudável e equilibrada.

## **2. Contextualização da prática pedagógica desenvolvida**

### **2.1 Expectativas iniciais**

Tornar-se professor constitui um processo complexo, dinâmico e evolutivo que compreende um conjunto variado de aprendizagens e de experiências ao longo de diferentes etapas formativas. (Pacheco & Flores, 1999).

Desde o início deste processo de estágio que a nossa motivação para a prática pedagógica se revelou aliciante e expectante, pois sempre foi aquilo que ambicionamos fazer em contexto profissional. Desta forma, desde o início propusemos a ser profissionais de educação, tendo como principal função ensinar, recorrendo ao saber próprio, apoiado na investigação e na reflexão da prática educativa.

A nossa disponibilidade para desenvolver as funções de estágio, para participar em todas as atividades letivas da escola e para dinamizar o processo de ensino-aprendizagem foi uma das maiores qualidades demonstradas, ao longo de todo este percurso, havendo sempre total disponibilidade. Este aspeto permitiu-nos ter contacto com toda a comunidade educativa, desde os professores aos alunos, tendo a possibilidade de alargar o leque dos nossos conhecimentos relativamente à organização e funcionamento das atividades da escola, sendo uma experiência bastante enriquecedora.

No que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem, o professor deve promover novas aprendizagens no desenvolvimento de um currículo, no quadro de uma relação pedagógica de qualidade, integrando, com critérios de rigor científico e metodológico e conhecimentos das áreas que o fundamentam. Assim, desde logo atribuímos maior importância à qualidade do processo de ensino-aprendizagem, sem nunca descurar os outros aspetos, garantindo que os conhecimentos transmitidos eram sustentados e fundamentados, procurando inovar durante todo este processo de estágio. Inicialmente pensávamos que não seríamos capazes de transmitir os conteúdos de um modo coerente e fluído, no entanto com o avançar deste percurso conseguimos superar estas fragilidades e inseguranças, desempenhando a função de professor com segurança e firmeza.

Desde o início que procurámos marcar a nossa posição na turma, tendo conseguido o respeito e a confiança dos alunos. Numa fase prematura do estágio, pensávamos que ao marcar uma posição mais rígida, pudesse interferir negativamente na nossa relação com a turma, no entanto isso não se verificou, sendo que esta

posição foi bem aceita pelos alunos. A relação pedagógica que estabelecemos com a turma foi de extrema importância para o processo de ensino-aprendizagem, pois permitiu-nos estabelecer uma boa relação com os alunos, criando um clima de aula agradável para a prática pedagógica. Ao longo de todo este processo foi necessário transmitir aos alunos a importância da disciplina de Educação Física nos dias de hoje, de modo a motivá-los, explicando sempre o porquê das aprendizagens, sendo a motivação um fator determinante para que o aluno consiga ou não adquirir os conhecimentos pretendidos, contribuindo assim para a qualidade do ensino. Foi também sempre nossa intenção invocar nos alunos o espírito de sacrifício e a vontade de trabalhar, sendo o empenho extremamente importante para o ensino, pois um discente empenhado em aprender os conteúdos possui certamente capacidades de resiliência, mantendo-se concentrado na realização das atividades.

Em relação à lecionação das aulas, procurámos fazê-lo de um modo seguro, baseado em conhecimentos científicos. Foi essencial transmitir claramente os objetivos aos alunos, procurando usar uma linguagem adequada, e ao mesmo tempo ter a preocupação de nos posicionarmos corretamente na aula, de forma a conseguir agir, sobre um aluno, um grupo de alunos ou mesmo sobre a turma, percebendo quais as dificuldades destes, tentando-os corrigir. Por outro lado, tivemos bastante receio na lecionação das primeiras aulas, devido ao impacto de termos uma turma à nossa frente, onde sabíamos que não podíamos errar.

Quanto aos princípios de procedimento relativos ao planeamento, à realização e à avaliação, foi sempre nossa intenção cumprir todas as metas e objetivos definidos.

## 2.2 Caracterização do contexto

Atualmente, a Escola deve preocupar-se essencialmente em preparar cidadãos para o futuro, adequando-se ao meio em que está inserida. Qualquer professor que esteja integrado numa realidade escolar, deve procurar conhecer a escola e o meio em que se encontra envolvido. De modo a que a nossa integração na escola fosse a melhor, desde logo que começamos por fazer uma recolha de informações acerca da região onde se situava a escola e sobre o estabelecimento escolar.

O nosso estágio pedagógico foi realizado na Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, situada em Vila Nova de Poiares, distrito de Coimbra. Este concelho é sede de um Município subdividido em 4 freguesias: Poiares (Sto. André de Poiares), Arrifana, São Miguel de Poiares e Lavegadas, sendo tipicamente rurais, tendo o artesanato e a gastronomia como fonte de turismo do seu concelho. No contexto desportivo, o concelho tem vindo a apostar no desenvolvimento de infraestruturas desportivas, possuindo atualmente várias infraestruturas, nomeadamente o Complexo Polidesportivo, Pavilhões Municipais, Estádio Municipal, Pista de Radiomodelismo, Ciclovia, entre outros, tendo várias associações ligadas ao desporto com intuito de promover e melhorar a dimensão desportiva em Vila Nova de Poiares.

A Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos pertence ao Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares, e situa-se no território educativo do concelho. Este estabelecimento de ensino público abrange três ciclos de ensino (2º e 3º Ciclos e o Secundário, desde o 5º ano até aos 12º ano), e é constituída por 5 pavilhões (A, B, C, D e Polivalente), com diversas salas, reprografia, papelaria, cozinha, sala dos professores e um centro informático. Relativamente à disciplina de Educação Física, os professores para lecionarem as suas aulas têm à sua disposição dois espaços: o Exterior, composto por campos desportivos de Futsal, Basquetebol, Andebol e pista de atletismo, e ainda o Pavilhão polidesportivo da Câmara Municipal de Vila Nova de Poiares.

O Grupo de Educação Física foi o grupo disciplinar mais próximo dos professores estagiários, sendo que foi com este grupo de professores que convivemos mais durante toda a atividade de estágio. Foi com humildade que procurámos integrar este grupo, sempre com vontade de aprender mais, sendo que esta integração foi bastante fácil, devido à receptividade e simpatia dos elementos que o compunham. Esta fácil integração permitiu-nos perceber a organização da disciplina de uma forma mais eficaz, partilhar várias experiências e opiniões, enriquecendo a nossa intervenção

pedagógica. Tão importante como o Grupo de Educação Física é o Núcleo de Estágio, sendo este o principal apoio para todo o trabalho de estágio, mostrando-se disponível para nos ajudar, aconselhar e auxiliar durante todo este processo de formação.

Neste ano letivo, tivemos a oportunidade de acompanhar a turma do 8ºB, sendo esta constituída por 15 alunos, 9 raparigas e 6 rapazes. Para conhecer melhor a turma e saber as informações básicas dos alunos, foi necessário realizar um questionário. A realização de questionário permitiu-nos perceber qual o ambiente familiar dos alunos, percebendo se tinham problemas familiares, se viviam com os pais, se viviam numa comunidade, etc. Permitiu-nos também ter conhecimento sobre a motivação dos alunos para realizarem as aulas de Educação Física, percebendo se a turma estava ou não predisposta para a prática de atividade física. Este questionário possibilitou igualmente, ter conhecimento do estado clínico de cada aluno, de modo a conseguir planejar as aulas em função das capacidades físicas dos discentes, assim como evitar potenciais adversidades relacionadas com o estado clínico dos mesmos. Com este conjunto de informações conseguimos planejar e orientar todo o processo de ensino e aprendizagem em função das características dos alunos.

### **3. Análise reflexiva sobre a prática pedagógica**

#### **3.1 Planeamento**

Segundo Bento (2003), planear o processo de ensino e aprendizagem nas diferentes etapas da sua realização envolve a aquisição das estruturas essenciais das tarefas e processos pedagógicos. De acordo com Contreras (1998) planificar significa antecipar o futuro, fazendo uma conjugação racional dos meios de que dispomos, tornando previsíveis as variáveis de um tempo próximo.

O planeamento deve estar sempre presente na fase inicial de realização de qualquer projeto, em que se pretenda atingir o sucesso, constituindo uma tarefa de grande importância, pois permite prever algumas das dificuldades que podemos encontrar, minimizar os erros, tornando o nosso trabalho mais rigoroso. O planeamento está dividido em três partes: o plano anual, as unidades didáticas e os planos de aula.

A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino e traduz, sobretudo, uma compreensão e domínio aprofundado dos objetivos de desenvolvimento da personalidade, bem como reflexões e noções acerca da organização correspondente do ensino no decurso do ano letivo. (Bento, 2003).

A construção do plano anual foi uma das prioridades iniciais do estágio, uma vez que constitui um conjunto de documentos essenciais para o processo de ensino e aprendizagem. O plano anual engloba quatro documentos base, sendo eles a caracterização do meio e da escola, o aprofundamento da matéria de ensino na Educação Física, a organização da disciplina na escola e a avaliação.

Neste sentido, foi predominante fazer uma caracterização do meio e da escola, realizando uma contextualização de Vila Nova de Poiares, que englobou a sua zona geográfica, a sua história e o seu contexto desportivo, um enquadramento do agrupamento de escolas da vila e por último uma caracterização dos todos os recursos da escola. Seguidamente tivemos a oportunidade de perceber a organização da disciplina na escola, nomeadamente as decisões do Grupo de Educação Física, realizando uma análise crítica a este conjunto de decisões. Posteriormente, procedemos ao aprofundamento do programa nacional de Educação Física (PNEF) e à elaboração do documento da avaliação em Educação Física, sendo que foi na elaboração destes dois documentos que tivemos mais dificuldades.

No aprofundamento do PNEF realizámos uma análise crítica às finalidades, aos objetivos gerais, à orientação metodológica, à avaliação e às matérias de ensino (a lecionar durante este ano letivo) presentes neste programa. Foi através da elaboração deste documento que tivemos um contacto mais aprofundado com o PNEF, ficando a conhecer todos os pontos deste programa, o que nos permitiu preparar todo o processo de intervenção pedagógica de uma melhor forma, baseado em conhecimentos relativos aos conteúdos, às finalidades e aos objetivos presentes no PNEF. Uma das principais dificuldades sentidas no aprofundamento da matéria de ensino, foi o facto deste documento ser bastante trabalhoso e extenso, e o tempo para a sua realização ser escasso. Ao longo deste processo de estágio tivemos que concretizar vários trabalhos, em simultâneo, fazendo com tivéssemos dificuldades em perceber o intuito dos mesmos. Considerámos que na fase inicial do estágio ainda não estávamos totalmente preparados para a execução destes trabalhos, contudo com empenho e com a dedicação do núcleo de estágio, conseguimos superar estas adversidades.

Relativamente ao documento da avaliação em Educação Física, procurámos contextualizar a importância da avaliação no ensino da Educação Física, definindo cada tipo de avaliação, quais os procedimentos para cada uma, assim como o instrumento a utilizar para avaliar as aprendizagens dos alunos. A elaboração deste documento foi bastante exigente, o que requereu da nossa parte uma constante pesquisa bibliográfica, de modo a conseguir definir um processo de avaliação eficaz. Na elaboração deste documento encontramos várias dificuldades ao nível dos procedimentos e instrumentos a utilizar, no qual estávamos um pouco receosos e inseguros, pois poderíamos não estar a tomar os procedimentos adequados para a elaboração deste documento, dado que era a primeira vez que estávamos a ter um contacto real com a avaliação.

Posteriormente, procedemos à periodização das matérias, sendo fulcral a reunião e o cruzamento de determinados documentos, tais como, o calendário letivo escolar 2014/2015, o mapa de rotação dos espaços de prática (*roulement*), o Programa Nacional de Educação Física e o Plano Anual das Atividades de Educação Física. A conceção inicial desta periodização foi concretizada com base no que foi referido anteriormente, no entanto, esta conceção sofreu fortes alterações, devido ao conjunto de adversidades encontradas ao longo do ano letivo. As condições meteorológicas, as saídas do Desporto Escolar, as atividades da escola, as visitas de estudo, entre outras, foram adversidades encontradas, que nos obrigaram a reajustar

esta periodização, sendo que demonstramos a capacidade de reajustamento, de forma eficaz.

No que concerne à escolha das matérias a abordar no presente ano letivo, estas dividiam-se em matérias nucleares e alternativas. Relativamente às matérias nucleares, estas foram selecionadas pelo Departamento de Educação Física (DEF). As matérias alternativas foram decididas por cada estagiário, sendo que as nossas preferências recaíram sobre as modalidades de hóquei em campo e ténis. A escolha do hóquei em campo deveu-se ao facto de ser uma modalidade pouco divulgada no contexto escolar, constituindo-se como uma fonte de motivação extra para os alunos, e o ténis por ser uma modalidade em constante expansão, e também pela escola possuir bastantes recursos materiais para a prática desta modalidade.

Relativamente à distribuição das matérias a lecionar, esta foi realizada seguindo uma aprendizagem distribuída. Este tipo de aprendizagem caracteriza-se por haver uma distribuição dos conteúdos com maior disposição temporal, ao longo do ano letivo, na qual as aprendizagens das habilidades motoras são repartidas pelas aulas, tendo estas transfer para outras matérias. Empregámos este tipo de aprendizagem pelo facto de termos que seguir um conjunto de exigências definidas pelo grupo de Educação Física, assim como sermos da opinião que este modelo de aprendizagem é mais motivador para os alunos. Esta alternância de matérias, fez com os alunos tivessem um período de tempo sem praticar uma determinada modalidade, permitindo-nos perceber se estes automatizavam os conteúdos ou se realmente aprendiam. Ao realizar esta distribuição, as maiores dificuldades que sentimos foi em cruzar todos os documentos essenciais para realizar este documento, assim como realizarmos uma correta distribuição das aulas pelas matérias. De destacar um aspeto importante que não tivemos em conta nesta distribuição, a periodização das matérias do professor que estava no mesmo espaço de aula, o que por vezes nos obrigou a alterar o que estava planeado.

No que diz respeito à disposição das matérias ao longo do ano letivo, foi necessário ter em conta vários aspetos, de modo a garantir a viabilidade ao planeamento. Um dos aspetos que atribuímos mais importância foi o sistema de rotação de espaços (*roulement*), que implicava que se trocasse de espaço de aula, de duas em duas semanas, ou seja, duas semanas no exterior e duas semanas no pavilhão. Este sistema obrigou-nos a planear a lecionação de cada matéria, consoante o espaço definido. O facto de existirem modalidades que só são lecionadas no exterior

e outras que só são lecionadas no interior, devido à preservação do material, fez com que tivéssemos que lecionar as diferentes matérias consoante o espaço destinado para a aula. Outro dos aspetos que tivemos em conta foi o carácter individual ou coletivo das matérias, alternando ao longo do ano entre uma matéria coletiva e individual, visto que somos da opinião que esta alternância permite-nos cativar os alunos, de modo a não haver desmotivação por parte destes. Relativamente ao número de aulas a lecionar em cada unidade, definimos o mesmo, de acordo com as necessidades dos alunos, dando maior relevância às matérias nucleares, em detrimento das matérias alternativas.

Após a elaboração do plano anual, seguiu-se a realização das unidades didáticas, que são ferramentas fundamentais para a prática pedagógica, contribuindo para um melhor processo de ensino-aprendizagem.

De acordo com Bento (2003), as unidades didáticas "...são partes fundamentais do programa de uma disciplina, na medida que apresentam quer aos professores quer aos alunos, etapas claras e bem distintas de ensino e aprendizagem".

Sendo uma das partes fundamentais do processo de ensino-aprendizagem, logo na primeira reunião de estágio ficaram delineadas quais as matérias a serem abordadas ao longo do ano letivo, definindo qual a sua estrutura e organização. Desta forma, cada estagiário realizou as suas respetivas unidades didáticas, tendo em conta a realidade e as necessidades da respetiva turma. As matérias lecionadas ao longo do ano foram o voleibol, o andebol, o hóquei em campo, a ginástica de solo e de aparelhos, o atletismo, o ténis, a patinagem e a dança.

Relativamente à elaboração das unidades didáticas foi essencial começar pelos pontos fundamentais, para que na segunda aula pudéssemos ter estes documentos bem definidos, completando a mesma ao longo das primeiras semanas. Iniciámos nossa prática pedagógica pela concretização da avaliação diagnóstica, com a respetiva análise específica de cada conteúdo a avaliar, identificando as principais dificuldades e erros cometidos pelos alunos, para que depois agrupássemos os discentes nos seus respetivos níveis de desempenho. Sentimos algumas dificuldades na realização deste ponto, nomeadamente na análise pormenorizada das diferentes ações de jogo ou gestos técnicos, uma vez que, foi necessário situar os alunos nos diferentes níveis de desempenho, assim como encontrar as principais lacunas dos mesmos, explicitando quais as potenciais razões para ocorrer esses erros. Para conseguirmos realizar uma análise específica, pertinente e eficaz, tivemos que fazer

uma vasta pesquisa sobre os principais erros cometidos pelos alunos, tendo a preciosa ajuda do professor orientador, que através da sua experiência e sabedoria, nos deu orientações essenciais para ultrapassar estas dificuldades. Com a realização deste ponto conseguimos situar os alunos pelos três níveis de ensino, assim como identificar pormenorizadamente as capacidades e dificuldades dos alunos, sendo essencial para a realização das unidades didáticas e para a preparação das aulas.

Posteriormente, procedemos à realização do quadro de extensão de conteúdos, que nos permitiu ter uma orientação de todo o nosso trabalho, fazendo uma distribuição das aulas, referindo pormenorizadamente, quais os objetivos e conteúdos a abordar em cada aula, tendo sido essencial para a lecionação das aulas. Inicialmente, sentimos algumas dificuldades na construção deste quadro, atendendo à pouca experiência em planear os objetivos e conteúdos, a lecionar ao longo de uma unidade didática. Através de pesquisas, orientações e trabalho, conseguimos ultrapassar essas dificuldades e utilizar esta ferramenta de uma forma pertinente, havendo uma evolução no processo de ensino-aprendizagem, do mais simples para o mais complexo.

No término da unidade didática, foi importante avaliar o nível final de aprendizagens dos alunos, percebendo a sua evolução ao longo da mesma. Esta avaliação permitiu-nos essencialmente avaliar o nível final de aprendizagens dos alunos, verificar se atingiram ou não os objetivos delineados inicialmente e ainda perceber se houve ou não uma evolução nas aprendizagens dos mesmos. Após o preenchimento da grelha de avaliação sumativa, realizámos uma análise pormenorizada das ações de jogo e/ou gestos técnicos a avaliar, permitindo-nos perceber especificamente onde os alunos evoluíram, onde sentiram mais dificuldades e onde podem melhorar.

Para além dos pontos mencionados, as unidades didáticas eram constituídas ainda por uma descrição de todos os recursos disponíveis para lecionação das aulas, um modelo de estrutura de conhecimentos, no qual estavam empregues todos os conteúdos a abordar, os objetivos gerais e específicos, para serem alcançados no fim de cada unidade didática, as estratégias gerais e específicas a implementar durante a lecionação das aulas, as progressões pedagógicas utilizadas para combater as necessidades e dificuldades dos alunos e ainda um balanço final da unidade didática.

Seguidamente à construção das unidades didáticas surgiu a estruturação do plano de aula a utilizar ao longo do ano letivo.

Bento (1987) refere que “a preparação da aula apoia-se no planeamento de longo prazo. Tendo em atenção a matéria, os pressupostos dos alunos e as condições de ensino, bem como os dados fornecidos pela análise das etapas anteriores, na preparação da aula tem lugar uma precisão dos seus objetivos (já estabelecidos no plano da unidade), é planificado o seu decurso metodológico e temporal.” Devemos encarar o plano de aula como uma orientação de todo o trabalho a desenvolver nas aulas, não tendo um carácter rígido, podendo ser ajustado a qualquer momento, caso a situação o justifique.

Na fase inicial do estágio, foi necessário criar um plano de aula. Para podermos intervir pedagogicamente, de um modo coerente, foram estabelecidos os pontos essenciais que um plano de aula deve conter. O plano de aula que foi definido era simples, de fácil compreensão e execução. Para cada plano de aula foi necessário realizar uma fundamentação das opções tomadas, na qual justificávamos a escolha dos exercícios, assim como a metodologia utilizada. Esta fundamentação foi interpretada por nós como bastante importante, pois fez-nos evoluir enquanto futuros docentes, dado que tivemos que planear as aulas de uma forma pensada e estruturada, modo a dar viabilidade ao plano de aula. Após a lecionação das aulas, realizávamos uma reflexão da mesma, apontando os aspetos positivos e menos positivos, as oportunidades de melhoria e ainda a avaliação formativa dos alunos. Este aspeto foi essencial para que tivéssemos uma visão diferente da aula, realizando uma autocrítica à nossa intervenção pedagógica, no qual referíamos essencialmente os aspetos negativos, funcionando como sugestões a melhorar nas próximas aulas e ainda a avaliação formativa dos alunos, que nos permitia ter um registo dos alunos que evoluíam e dos alunos que não atingiam o pretendido para a aula.

Destacamos o ponto das componentes críticas e critérios de êxito, pois foi o ponto do plano de aula, no qual sentimos mais dificuldades, dado que numa fase inicial do estágio havia alguma dúvida na distinção destas definições. Ao longo do estágio fomos percebendo claramente as diferenças entre estes dois aspetos, havendo uma constante evolução da nossa parte. Esta evolução tornou-se relativamente importante, pois permitiu-nos conhecer os critérios de êxito e as componentes críticas de cada exercício, o que nos preparou de uma melhor forma para a lecionação das aulas. Numa fase mais avançada do estágio, a facto de

dominarmos as componentes críticas a realizar nos exercícios, permitiu-nos fornecer feedbacks com melhor qualidade e pertinência.

A preparação das intervenções e a elaboração do plano de aula tornou-se num processo essencial, para que a aula se desenvolvesse nas melhores condições. Ao planearmos as aulas, era fundamental recorrer ao quadro de extensões de conteúdos da unidade didática, no qual estava presente os objetivos e conteúdos a abordar na respetiva aula, orientando todos os exercícios para alcançar esses objetivos. Posto isto, procedíamos à escolha dos exercícios, sendo essencial adaptá-los ao nível e às necessidades dos alunos. No que concerne à escolha e aplicação dos exercícios, numa fase inicial do estágio tivemos algumas dificuldades neste aspeto. Por vezes, os exercícios selecionados eram demasiado analíticos, provocando nos alunos alguma desmotivação, ou por vezes não proporcionavam o empenhamento motor que seria desejado, não sendo correto na área de Educação Física, ou então devido à complexidade elevada, fazendo com que os discentes não conseguissem executar e até mesmo compreender o carácter de certos exercícios. Surgiram outras adversidades na preparação da aula, nomeadamente na definição do tempo dos exercícios. Alguns eram desajustados, sendo que em algumas situações não colocávamos o tempo de instrução numa dada tarefa, fazendo com que os exercícios tivessem pouco tempo de prática motora. Uma das outras dificuldades encontradas ao longo do estágio foi ao nível da descrição dos exercícios, em que estas continham demasiada informação, tornando-se, por vezes, confusa.

Com o constante envolvimento do professor orientador, que nos foi alertando ao longo deste percurso para os erros cometidos, fomos melhorando estes aspetos, assim como a qualidade das nossas intervenções que foram claramente evoluindo. As reflexões de aula realizadas também foram fulcrais para a nossa evolução, visto que encontrávamos os erros cometidos, demonstrando a capacidade de corrigi-los, de modo a orientar corretamente todo o processo de ensino-aprendizagem.

Durante todo este processo de elaboração dos planos de aula, verificámos uma constante evolução da nossa parte, no qual obtivemos um plano de aula eficaz para a prática pedagógica, permitindo fazer uma interpretação rápida do mesmo. Importa referir que a elaboração e preparação das intervenções/planos de aula foram aspetos bastante exigentes, na qual demonstramos uma enorme capacidade de resiliência.

### **3.2 Intervenção Pedagógica**

Segundo Siedentop (1998), as quatro dimensões do processo ensino-aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino (dimensão instrução, dimensão gestão, dimensão clima e disciplina).

Para Aranha (2007), a instrução compreende “as intervenções do professor relativas à matéria de ensino e à forma de realizar o exercício, a tarefa ou a atividade.” A dimensão instrução engloba um conjunto de comportamentos e técnicas de intervenção pedagógica, que dizem respeito à informação transmitida pelo professor na preleção, demonstração, questionamento e feedback.

Durante o estágio pedagógico, as nossas preleções foram sempre realizadas no início de cada aula/exercício, permitindo transmitir os objetivos e conteúdos de cada aula/exercício. Nas primeiras aulas lecionadas, deparamo-nos com várias dificuldades a este nível, nomeadamente na qualidade da instrução, da linguagem utilizada, em selecionar as informações pertinentes a transmitir e ainda ao nível do tempo despendido nas preleções. Desde logo que este ponto teve que ser corrigido, e depois de uma série de orientações, foram delineadas estratégias para ultrapassar estas dificuldades, sendo estas colmatadas através do aprofundamento dos conhecimentos sobre as matérias de ensino a lecionar e de pesquisas bibliográficas, garantindo a qualidade das informações transmitidas na instrução. Na preparação de cada aula, definimos um conjunto de tópicos essenciais a transmitir à turma, permitindo assim realizar uma instrução sucinta e esclarecedora, aumentando o tempo útil de aula.

Segundo Rosado & Mesquita (2009), a demonstração é crucial no ensino das habilidades motoras, por permitir a visualização por parte do aluno da sua execução. Constitui uma técnica utilizada pelo professor para que o aluno visualize o gesto técnico pretendido, de acordo com as componentes críticas alicerçais. A demonstração foi sempre utilizada durante a instrução, de modo a oferecer aos alunos uma imagem visual sobre o exercício ou gesto técnico a realizar, sendo essencial realizar uma demonstração correta, para que os alunos não reproduzissem erros na execução do gesto, tendo sempre em conta o local da realização da demonstração, para não haver erros de interpretação. Esta ferramenta não trouxe dificuldades durante a nossa intervenção pedagógica, visto termos capacidade para realizar as respetivas demonstrações. No caso particular da modalidade de patinagem, na qual as nossas capacidades não eram evidenciadas, optámos por solicitar sempre dois alunos

de nível avançado da modalidade para demonstrar os exercícios a realizar, sendo que a estratégia encontrada resultou perfeitamente.

Em relação ao questionamento, este permitiu-nos essencialmente para averiguar os conhecimentos dos alunos de uma determinada matéria, assim como colocar os alunos a refletir sobre as suas execuções e formas de superação das dificuldades encontradas, sendo esta ferramenta utilizada nas preleções dos exercícios ou durante a atribuição de um feedback. No entanto, as finalidades referidas anteriormente nem sempre resultaram, devido ao tipo de questionamento utilizado, sendo este à base do “perceberam?”, “há dúvidas?”, não havendo uma resposta dos alunos em várias situações. O sucedido fez-nos encontrar algumas estratégias para colmatar esta dificuldade, nomeadamente a estratégia de nomear os alunos para responder às questões colocadas. Deve-se salientar ainda a importância da utilização desta técnica ao nível da avaliação formativa e sumativa, essencialmente. O questionamento realizado durante as aulas permitiu-nos averiguar o nível de conhecimentos dos alunos, percebendo assim a evolução dos alunos ao longo das aulas. No que concerne à avaliação sumativa, na última aula de cada unidade didática, realizávamos sempre um breve questionamento, de modo a aferir o nível final de conhecimentos teóricos dos alunos.

Segundo Siedentop (1998), um feedback “é uma informação relativa a uma resposta que se utilizará para modificar a resposta seguinte”. O conhecimento que temos sobre cada matéria é de extrema importância para podermos dar um feedback, pois sem conhecimento temos mais dificuldades em encontrar o erro, fazendo com que o feedback não seja o mais correto. Para detetarmos os erros, é essencial termos a capacidade de observação. Esta capacidade é fundamental para podermos identificar erros de execução, possibilitando o fornecimento rápido de um feedback. Na fase inicial do estágio, a nossa capacidade de observação estava pouco desenvolvida, deparando-nos com algumas dificuldades em observar os erros, tornado a nossa intervenção débil. O principal motivo de não conseguirmos observar os erros deveu-se ao nosso posicionamento, estando condicionado pelo facto de estarmos constantemente focados em outros aspetos da aula. Para colmatar estas dificuldades, foi extramente essencial observar as aulas lecionadas pelos nossos colegas estagiários e do professor orientador.

Foi ao nível do feedback que tivemos as maiores dificuldades ao longo do estágio, não tanto ao nível do tipo e frequência do feedback, mas ao nível da

qualidade e pertinência do mesmo. Durante a nossa intervenção pedagógica, sempre fomos bastante interventivos, no entanto a qualidade das intervenções não era a desejada, estando o nosso feedback mais direcionado para a organização e controlo da aula. Com as recomendações do professor orientador ao longo das reuniões de estágio, a qualidade do nosso feedback teve uma evolução notória, chegando a uma fase mais avançada do estágio com uma boa qualidade de feedback. Apesar de termos evoluído bastante ao nível do feedback, temos presente a noção que ainda temos muito que evoluir, sendo que este ponto terá de ser melhorado com a prática profissional.

A gestão da aula caracteriza-se pela criação e manutenção de um ambiente que seja favorável à aprendizagem, envolvendo capacidades de comunicação, organização, regras e atitudes (Claro & Filgueiras, 2009). A capacidade de gestão é um meio facilitador para o processo de ensino-aprendizagem, sendo indispensável para o sucesso pedagógico.

De acordo com Siedentop (1998), a gestão eficaz de uma aula engloba uma panóplia de comportamentos do professor, que geram elevados níveis de envolvimento dos alunos nas tarefas propostas, utilizando o tempo disponível para a aula de forma eficaz. Neste aspeto, o professor deverá demonstrar capacidade de maximizar o tempo útil da aula, e ainda o tempo de empenhamento motor dos alunos.

Desde o início da atividade de estágio que procurámos encontrar um conjunto de estratégias que nos permitisse gerir corretamente a aula. Uma das principais estratégias definidas foi estar sempre presente alguns minutos antes do início da aula, de modo a verificar o espaço disponível e proceder à montagem do material, de forma a evitar perdas de tempo, tornado o tempo de aula o mais efetível possível. Esta postura por nós adotada, tinha como objetivo ser um exemplo a seguir, exigindo aos alunos que fossem pontuais. Para evitar atrasos das aulas e perdas de tempo na transição dos exercícios, utilizámos metodologias idênticas para cada matéria, de modo a que alunos não tivessem dificuldade em compreender os mesmos, visto que já estavam familiarizados com estes. Tivemos sempre em atenção o facto de não introduzir conteúdos e exercícios novos nas aulas de 45 minutos, proporcionando aos alunos o maior tempo de empenhamento motor possível.

As principais dificuldades sentidas na gestão do tempo foram ao nível da distribuição do tempo das tarefas da aula, devido à nossa falta de experiência, pois não tínhamos a noção do tempo adequado para cada tarefa, e ao nível da organização

dos exercícios, nos quais demorávamos algum tempo, na disposição dos mesmos pelo espaço e na organização dos alunos pelos grupos, fazendo com que em muitas situações terminássemos as aulas depois da hora prevista. Tivemos também dificuldades no que diz respeito ao tempo de instrução, onde numa fase inicial definíamos o tempo de cada exercício sem contemplar o tempo de instrução, o que implicava que realizássemos os exercícios com menos duração do que o planeado. Ao longo da lecionação das aulas, estas dificuldades foram ultrapassadas, sendo que para isso foi necessário seguir as orientações transmitidas e planejar rigorosamente as tarefas a realizar, conseguindo uma correta gestão do tempo da aula.

As dimensões, clima e disciplina, encontram-se muitas vezes interligadas no processo de ensino-aprendizagem, no entanto, é importante fazer uma distinção entre elas. A dimensão clima está relacionada com o ambiente da aula, enquanto a dimensão disciplina refere-se aos comportamentos dos alunos.

Para Siedentop (1998), a dimensão disciplina refere-se “aos procedimentos relacionados com a promoção de comportamentos apropriados e dos comportamentos do professor que visam a modificação de condutas inapropriadas em condutas úteis e produtivas, tais como diminuição/modificação e promoção de comportamentos apropriados”. Ao longo deste ano letivo, e no que diz respeito à disciplina, a nossa turma apresentou uma conduta correta e exemplar, mostrando-se empenhada e interessada durante as aulas, realizando as tarefas que lhes eram propostas. Foram escassos os comportamentos desviantes que ocorreram ao longo deste processo, dado o baixo nível residual dos alunos, o que nos permitiu lecionar as aulas como estavam previstas, fazendo com que não tivéssemos uma intervenção mais rígida.

De acordo com Siedentop (1998), a dimensão clima refere-se “aos procedimentos relacionados com a promoção de um ambiente caloroso e humano e pelos comportamentos do professor, que se relacionam diretamente com as interações e as relações humanas, visando um clima de aula positivo, tais como interações com os alunos e entusiasmo no seu aperfeiçoamento”. Durante a nossa intervenção pedagógica, tentamos criar um ambiente favorável às aprendizagens dos alunos, motivando-os e ajudando-os a superar as suas dificuldades. Para criar um clima de aula agradável, foi importante estabelecer uma relação de proximidade, sendo simpático e amigo, tratando os alunos na segunda pessoa do singular. Posto isto, estabelecemos desde o início uma forte relação de proximidade, dando tempo e liberdade para os alunos se exprimirem durante as aulas, falando com eles sobre

qualquer assunto antes e após da leção das aulas. Este aspeto foi essencial para lecionar as aulas num ambiente agradável, proporcionando uma relação com a turma bastante positiva e interativa, fazendo com que os alunos tivessem sempre motivados e empenhados.

### **3.3 Avaliação das aprendizagens**

“A avaliação pretende acompanhar o progresso do aluno, ao longo do seu percurso de aprendizagem, identificando o que já foi conseguido e o que está a levantar dificuldades, procurando encontrar as melhores soluções”. Ribeiro (1999)

Para Cardinet (1983), a avaliação assume três funções: selecionar/orientar (avaliação diagnóstica), regular o processo ensino-aprendizagem (avaliação formativa) e certificar (avaliação sumativa).

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação diagnóstica tem como objetivo principal realizar a análise de conhecimentos que o aluno deve possuir num determinado momento e que vão servir de base para se iniciarem novas aprendizagens. A avaliação diagnóstica é uma preciosa ferramenta de recolha de informação, revelando o nível inicial de aprendizagens de cada aluno, sendo este o ponto de partida para o processo de planeamento (plano anual, unidades didáticas e planos de aula). Esta avaliação realizou-se na primeira aula de cada unidade didática, através da observação direta, recorrendo a exercícios critério e situações de jogo, permitindo-nos compreender qual o nível inicial de aprendizagens dos alunos. As informações recolhidas através desta avaliação, serviram como base para todo o processo de ensino-aprendizagem, sendo este adaptado às capacidades e necessidades dos alunos.

Antes da leção das aulas, tivemos que elaborar um conjunto de grelhas de avaliação diagnóstica que nos permitisse recolher as informações pretendidas. Na elaboração destas grelhas, as dificuldades sentidas foram ao nível do que devíamos avaliar, os gestos técnicos específicos de cada modalidade e respetivas componentes críticas ou ações de jogo, e na definição da escala de avaliação a utilizar. Após algumas tentativas e com a ajuda do professor orientador, conseguimos elaborar uma grelha eficaz, que nos permitia avaliar o nível inicial de aprendizagens dos alunos. Definimos então que nas modalidades coletivas interessava-nos avaliar os comportamentos dos alunos nas ações inerentes ao jogo, enquanto nas modalidades

individuais seria importante avaliar a execução dos gestos técnicos. Numa fase posterior à aula, procedíamos ao preenchimento da respetiva grelha, ficando com um registo das informações recolhidas. Posteriormente realizámos uma análise aprofundada desta grelha, na qual estava presente uma descrição aprofundada de cada gesto técnico ou ação a realizar, descrevendo as principais dificuldades e os potenciais erros dos alunos, permitindo-nos dispor os alunos pelos diferentes níveis de desempenho (introdutório, elementar ou avançado).

<b>Modalidade</b>	<b>Nível Introdutório</b>	<b>Nível Elementar</b>	<b>Nível Avançado</b>
Patinagem	5 Alunos	7 Alunos	2 Alunos
Ginástica	5 Alunos	9 Alunos	
Andebol	4 Alunos	10 Alunos	
Atletismo	5 Alunos	9 Alunos	
Voleibol	14 Alunos		
Dança	14 Alunos		
Ténis	14 Alunos		
Hóquei em campo	14 Alunos		

*Quadro 1 - Nível inicial de aprendizagens*

Perante todas estas informações recolhidas, procedemos à elaboração de todos os documentos essenciais para a lecionação das matérias. Nas matérias de ensino que os alunos nunca tiveram contacto, não procedemos à realização desta avaliação, assumindo o nível inicial de aprendizagem para todos os alunos.

Ribeiro (1999), refere que a avaliação formativa pretende verificar a posição do aluno no decorrer de uma unidade de ensino, a fim de identificar as dificuldades e poder encontrar uma solução adequada. A avaliação formativa é uma tipologia de avaliação que assume um carácter contínuo e sistemático. Neste sentido, esta avaliação foi realizada ao longo das aulas, através da observação direta do desempenho dos alunos nas tarefas e dos conhecimentos sobre a matéria abordada. Este tipo de avaliação tornou-se uma tarefa complexa durante a nossa intervenção, devido ao facto de durante as aulas termos dificuldades em observar os comportamentos de todos os alunos, sendo que nos focávamos naqueles que se destacavam pela positiva e pela negativa.

Um dos instrumentos que utilizámos para este tipo de avaliação, foram as reflexões de aula, na qual referenciávamos os alunos que tiveram melhor e pior desempenho, relativamente às competências específicas abordadas, assim como as competências transversais (atitudes e valores) que o aluno deve demonstrar. Decidimos realizar este tipo de avaliação nas reflexões de aula, pois ao concretizar a retrospectiva da aula lecionada, seria mais fácil identificar quais os alunos que tiveram melhorias e dificuldades, sendo um indicador a ter em conta nas próximas aulas.

Os dados recolhidos foram essenciais para perceber a evolução da turma, para adotar medidas de superação de dificuldades detetadas ao longo da aula e ainda para verificar se as estratégias de ensino condiziam com a evolução das capacidades e aptidões dos alunos. Neste sentido, permitiu-nos também regular o método de ensino aprendizagem, através da recolha de informações, percebendo se estávamos no rumo certo ou se teríamos reorientar o nosso caminho. Todavia é de referir ainda que a avaliação formativa foi essencial para obtermos uma avaliação sumativa mais exequível, pois permitiu-nos observar a evolução dos alunos ao longo da unidade didática, facilitando a nossa tarefa na aula da avaliação sumativa.

Segundo Ribeiro (1999), a avaliação sumativa pretende apreciar um processo realizado pelo aluno no final de uma etapa de aprendizagem, determinando o grau de domínio dos objetivos previamente estabelecidos e fazendo um balanço da atividade desenvolvida durante todo o processo de ensino-aprendizagem. Este tipo de avaliação tem como objetivo a verificação das aprendizagens apreendidas pelos alunos, atribuindo-lhes uma classificação quantitativa. A avaliação sumativa realizou-se na última aula de cada unidade didática, através da observação direta, recorrendo a exercícios critério e situações de jogo, permitindo-nos aferir o nível final de aprendizagens dos alunos. Foi necessário elaborar uma grelha de avaliação sumativa para registar os desempenhos dos alunos nos diferentes conteúdos a avaliar, sendo esta preenchida depois da aula. Ao elaborar esta grelha tivemos algumas dificuldades em definir uma escala de avaliação para cada conteúdo/ação de jogo a avaliar, sendo que esta dificuldade foi superada através das sugestões do professor orientador.

A metodologia de aula utilizada para realizar a avaliação sumativa foi idêntica às restantes aulas, de modo a que os alunos não se sentissem ansiosos, proporcionando-lhes bastante tempo de empenhamento motor. Nas primeiras avaliações sumativas sentimos algumas dificuldades na adaptação a este tipo de metodologia de avaliação. No entanto com o desenvolvimento da capacidade de

observação e retenção do desempenho dos alunos, conseguimos preencher a grelha sem dificuldades. Posteriormente, foi essencial realizarmos uma análise detalhada e aprofundada da grelha de avaliação sumativa, o que nos permitiu fazer um balanço final da abordagem da respetiva matéria, percebendo se os alunos tinham ou não atingido os objetivos definidos inicialmente, se as dificuldades encontradas tinham sido superadas e ainda verificar quais as causas de insucesso.

Relativamente à avaliação final do período, seguimos as indicações e os critérios de avaliação definidos pelo grupo de Educação Física, de modo a atribuímos uma classificação final aos alunos. A grelha utilizada foi elaborada e fornecida pelo grupo de Educação Física, com vista a avaliar o nível final de conhecimentos dos alunos, dividindo-se em dois domínios: capacidades/conhecimentos essenciais (65%) e atitudes e valores (35%).

Por último, no que concerne à autoavaliação, esta foi realizada no final de cada período, na qual foi entregue aos alunos uma grelha de autoavaliação, em que estes tiveram que a preencher devidamente. A grelha utilizada foi elaborada e fornecida pelo grupo de Educação Física. A autoavaliação tornou-se importante para o processo de ensino-aprendizagem, pois permitiu-nos perceber a visão dos alunos relativamente ao seu desempenho nas tarefas ao longo de cada período. Depois de analisarmos as respetivas grelhas de autoavaliação, percebemos que a maioria dos alunos não consegue realizar uma apreciação ao seu desempenho, tendo dificuldades em ser autocríticos.

#### **4. Atitude Ético-Profissional**

A dimensão ética e profissional estão sempre presentes em qualquer atividade profissional, sendo essenciais para alcançar o sucesso. Na área do ensino, o professor deve assumir-se como um exemplo a seguir por todos os alunos. Neste sentido, o professor deve ter a capacidade de promover aprendizagens curriculares específicas da disciplina de Educação Física aos alunos, mas ao mesmo tempo ter a capacidade de intervir na escola, atuando nos mais diversos contextos da ação educativa. Ao longo deste processo de estágio procurámos em todos os momentos ser um exemplo a seguir para os alunos, tendo sempre em conta as atitudes tomadas, demonstrando todo o nosso profissionalismo.

Durante a realização do estágio pedagógico, procurámos desenvolver e manter uma correta atitude ético-profissional, inculcando em todo o processo de ensino-aprendizagem valores de igualdade e respeito pelos alunos. Foi sempre nossa intenção ser responsável nas tarefas inerentes à escola e ao estágio, cumprindo rigorosamente e criteriosamente todos os compromissos assumidos, nomeadamente em relação à assiduidade e pontualidade.

No que diz respeito à lecionação das aulas, assumimos desde logo o compromisso de promover novas aprendizagens aos alunos, procurando sempre apresentar um vasto domínio de conhecimentos gerais e específicos do âmbito científico da docência da Educação Física, complementando-os com pesquisa bibliográfica, com questionamento ao professor orientador e com as observações dos colegas do Grupo de Educação Física, permitindo-nos apresentar uma atitude séria e conhecedora de todas as matérias de ensino, enriquecendo o processo de ensino-aprendizagem.

Relativamente à nossa participação no estágio, sempre nos disponibilizámos para participar ativamente na vida da escola, e apesar de não residirmos em Vila Nova de Poiares, a nossa disponibilidade para estar presente nas atividades realizadas da escola, tanto na área de disciplinar de Educação Física, como das outras áreas da escola, foi sempre total. A receção e integração na escola foi um processo fácil, pois todos os órgãos da escola foram bastante acolhedores com os professores estagiários. Para esta integração foram essenciais os professores do grupo de Educação Física, nomeadamente o professor orientador, que nos colocou à vontade para tudo o que estava relacionando com a lecionação das aulas de Educação Física. As reuniões de conselho de turma e de departamento também foram importantes na

integração no meio escolar, tendo contacto com professores de outras áreas do ensino, colocando-nos também à vontade para o que fosse preciso, e ainda o facto de estarmos constantemente na sala dos professores a trabalhar, fez com que nos sentíssemos cada vez melhor no ambiente educativo da escola. A nossa participação nas atividades da escola foi um aspeto bastante importante durante este processo de estágio, visto que nos permitiu ter contacto com todas as entidades pertencentes à escola. O facto de termos realizado a acessoria ao cargo de Coordenador Técnico do Clube do Desporto Escolar, fez com que a nossa participação nas atividades da escola fosse quase obrigatória, estando presentes em todas as atividades do grupo de Educação Física.

O estágio pedagógico é um processo bastante trabalhoso, que exige dos estagiários muito trabalho e empenho para que consigam alcançar o sucesso. Durante este ano letivo foi necessário trabalhar a nível individual e a nível coletivo, sendo que procurámos desde logo criar uma rotina de trabalho para que todo o trabalho fosse encaminhado devidamente. Esta rotina fez com que no dia anterior à aula preparássemos devidamente a aula, e respetivo plano de aula, sendo que depois da nossa intervenção realizássemos a reflexão de aula, procedendo de igual forma com as observações realizadas aos colegas estagiários. Todos os outros documentos foram planeados e elaborados dentro dos prazos previstos.

Ao nível do trabalho individual, permitiu-nos demonstrar a capacidade de desenvolver vários métodos de ensino, definir uma organização para todos os trabalhos, realizar os mesmos sempre baseados em referências bibliográficas, tentando sempre cumprir os prazos previstos. Todo este trabalho realizado individualmente permitiu-nos ainda desenvolver a capacidade de pesquisa, autocrítica e resolução autónoma das dificuldades. A nível do trabalho coletivo, tentamos sempre contactar o mais tempo possível com os nossos colegas do núcleo de estágio, nomeadamente na realização dos trabalhos preparatórios, no entanto não aproveitamos todas as vantagens de trabalhar em grupo, pois certamente que tínhamos ultrapassado os problemas e as dificuldades mais rapidamente. Este facto deveu-se a questões de disponibilidade, de trabalho e de incompatibilidade de horários, no entanto houve sempre cooperação, entreatajuda e companheirismo entre todos os elementos do núcleo de estágio.

## 5. Questões dilemáticas

Durante o processo de estágio, com a confrontação de diferentes formas de pensar, deparámo-nos com algumas questões de difícil resposta. A primeira questão surgiu na elaboração do plano anual, mais concretamente na periodização das matérias, na qual decidimos realizar uma aprendizagem distribuída, surgindo a dúvida se este tipo de aprendizagem traz vantagens ou desvantagens para os alunos e se há ou não aquisição dos conhecimentos, visto que estes estão um período de tempo sem ter contacto com determinada matéria.

Outra das questões com a qual nos deparámos, foi com um excesso de trabalho burocrático, numa fase em que os nossos mecanismos de trabalho não estavam preparados. Durante todo este processo houve um constante questionamento sobre todo o trabalho burocrático, se este não era demasiado excessivo. Sentimos isso, essencialmente na fase inicial do estágio, ao realizar todos os trabalhos que constituem o plano anual, coincidindo simultaneamente com a realização da avaliação diagnóstica às matérias, a assessoria ao cargo, entre outros, e sendo ainda a fase de integração na escola.

Relativamente à condição física também surgiu-nos uma questão pertinente, nomeadamente ao nível dos resultados. A condição física esteve sempre presente na preparação das unidades didáticas e respetivas aulas, tendo sido abordada através dos exercícios apresentados. Será que esta abordagem será suficiente para permitir aos alunos ter uma evolução ao nível do fator físico? Esta questão leva-nos a pensar se esta abordagem não deveria ser diferente, no entanto temos a consciência que para termos bons resultados seria necessário abordar esta temática, isoladamente, durante 30 a 40 minutos de aula, o que é impraticável nas aulas de Educação Física.

Durante as reuniões de estágio, ao debatermos as dificuldades sentidas na lecionação das aulas, surgiram dificuldades e obstáculos aos nossos colegas de estágio, que não eram sentidos por nós. Este facto levou-nos a questionar se num futuro próximo vamos ser capazes de lecionar aulas perante turmas com um contexto completamente diferente. O facto de a nossa intervenção se centrar nomeadamente numa turma, será que é suficiente para nos preparar para um futuro docente de Educação Física? No nosso entender, pensamos que sim, no entanto somos da opinião que termos a oportunidade de conhecer outros contextos, como uma turma com um maior número de alunos, de outro ciclo de ensino, entre outros, seria mais enriquecedor e contribuiria para sermos melhores profissionais.

## **6. Aprofundamento do tema-problema**

### **I. Introdução**

O presente estudo tem como tema a “Caracterização dos hábitos alimentares em dias de prática de atividade física”. O objetivo deste estudo é caracterizar os hábitos alimentares dos alunos nos dias em que têm aulas de Educação Física, confrontando-os com os valores ideais para uma alimentação saudável e equilibrada.

A alimentação assegura a sobrevivência do ser humano, fornece energia e nutrientes necessários ao bom funcionamento do organismo, contribui para a manutenção do estado de saúde físico e mental, desempenha um papel fundamental na prevenção das doenças não comunicáveis, tais como a obesidade, a osteoporose, a diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, alguns tipos de cancro e doenças do foro dentário (OMS, 2003). Assim sendo, a alimentação, juntamente com a prática regular de exercício físico são fatores determinantes do estado de saúde do indivíduo.

Desta forma, serão abordados ao longo deste trabalho a temática da alimentação na adolescência, a nova rodas dos alimentos e a alimentação na escola. Serão apresentadas também quais as metodologias utilizadas na elaboração deste estudo, assim como os resultados obtidos e consequente discussão dos mesmos, terminando com as conclusões deste estudo.

### **II. Revisão da literatura**

#### **i. Alimentação**

A alimentação é um dos fatores ambientais mais importantes para a saúde e bem-estar dos povos. “A alimentação, através do estado nutricional dela resultante, constitui o fator ambiental com maior repercussão na saúde e na duração da vida.” (Peres, 1994).

A alimentação tem sido ao longo dos tempos, uma das maiores preocupações dos seres humanos. Para além das necessidades fundamentais do ser humano, a alimentação é um dos fatores que mais afeta a saúde. Sabemos que para vivermos com saúde necessitamos de ingerir alimentos de diferentes tipos e em quantidades

equilibradas. Os alimentos que ingerimos têm como principal objetivo fornecer substâncias ao organismo para que este se mantenha vivo.

A alimentação saudável é uma alimentação completa, variada e equilibrada e deveria ser uma parte integrante da vida diária, de modo a contribuir para o bem-estar físico, psicológico e social. Para uma alimentação saudável há que escolher alimentos seguros, do ponto de vista da sua qualidade e higiene, e diversificados, de forma a satisfazer todas as necessidades de nutrientes essenciais. Por outro lado, há que garantir a manutenção da proporcionalidade entre os diferentes grupos de alimentos, tendo em consideração as necessidades nutricionais ao longo da vida. Neste sentido, o tipo de alimentos, os métodos de preparação e as refeições devem ser adequados às condições e necessidades particulares de cada indivíduo, tendo em consideração, entre outros fatores, a sua idade, sexo, grau de atividade física e estado de saúde (Saldanha, 1999). De acordo com o mesmo autor, a correta nutrição do ser humano não depende dos alimentos em geral, mas do equilíbrio entre todos, o que somente pode ser atingido através da ingestão de vários produtos alimentares naturais. Neste sentido, uma alimentação saudável deve ser completa porque devemos comer alimentos de todos os grupos da roda alimentar, sendo fundamental ingerir muita água.

O nosso organismo necessita de nutrientes que têm como função reparar e substituir as células e os tecidos, obtendo energia, de todas as substâncias necessárias ao seu bom funcionamento. Para os adolescentes possuírem uma boa saúde não é suficiente satisfazer apenas as necessidades energéticas do organismo, sendo ainda necessário atender não só ao valor calórico dos alimentos, mas, também, ao tipo de nutrientes, dado que alguns deles são indispensáveis à regulação das funções do organismo e à produção das estruturas das próprias células.

Segundo Barata (1997) nutrição e atividade física são indissociáveis. A primeira condição a exigir da alimentação é que seja saudável, é só depois deverá ser encarada como fator de aumento da prestação desportiva. O regime alimentar saudável e conveniente para os desportistas, aproxima-se, mais do que vulgarmente se pensa, daquele que é preconizado à população geral, com intuitos de manutenção de saúde.

## **ii. Alimentação na adolescência**

Uma alimentação saudável ajuda as crianças e os adolescentes a atingirem todo o seu potencial para a aprendizagem, dado que a nutrição interfere no seu desenvolvimento intelectual e, conseqüentemente, na sua capacidade de aprendizagem. Por outro lado, é reconhecido, que, um dos fatores de insucesso escolar pode advir de uma alimentação incorreta e desequilibrada. Uma criança apática, distraída, triste e com baixo rendimento escolar pode ser uma criança com uma alimentação deficiente (Castro, 2001).

Os adolescentes, devido ao crescimento acelerado ao qual estão sujeitos estão particularmente expostos à existência de défices nutricionais, uma vez que a adolescência é uma etapa da vida em que existe um aumento de independência, sendo que qualquer tentativa para ajudar os adolescentes a melhorar o seu estado nutricional requer um planeamento cuidado. Nos jovens, se a alimentação não for adequada quer em quantidade quer em qualidade, o seu crescimento e rendimento pode ser afetado, podendo surgir diversas situações de doença ou de comprometimento global do desenvolvimento e performance.

No nosso país pesam negativamente algumas circunstâncias bem documentadas: consumo de álcool pelas mães durante a gravidez e o aleitamento e carências nutricionais gravídicas; consumo de bebidas alcoólicas por crianças; comida escassa ou mal combinada; primeiro almoço insuficiente ou inexistente; intervalos longos entre refeições porque falham merendas (Peres, 1994).

## **iii. Roda dos alimentos**

Em 2003, surge uma nova Roda dos Alimentos, produzida pela Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, para colmatar algumas falhas da anterior que já possuía mais de duas décadas, sendo que objetivo é o mesmo, promover uma alimentação completa, equilibrada e variada. Segundo os autores, a evolução das pesquisas científicas e modificações na situação alimentar portuguesa levou à sua reestruturação (FCNAUP, 2003).

A nova Roda organiza-se em sete grupos alimentares, mais dois que a anterior, e foi adicionada a água no seu centro. Não sendo a água um grupo à parte, uma vez que está presente na constituição de todos os alimentos, é todavia essencial à vida,

pelo que devemos bebê-la com frequência, sendo a recomendação de consumo de um litro e meio a três litros, por dia. A grande diferença nesta nova Roda é a indicação da proporção do peso de cada grupo com a respetiva “tradução”, estando agora cada grupo referenciado com o número de porções diárias de consumo. Está também referenciado as percentagens em que devem estar presentes na alimentação diária, apresentando alterações relativamente à anterior: cereais, seus derivados e tubérculos (28%), hortícolas (23%), fruta (20%), lacticínios (18%), carne, pescado e ovos (5%), leguminosas (4%) e gorduras e óleos (2%).

Nesta nova Roda são ainda apresentadas as seguintes recomendações (FCNAUP, 2003):

- No que concerne ao consumo de bebidas, para além da água, apenas são recomendados sumos de fruta naturais e os chás sem cafeína. Relativamente às bebidas alcoólicas devem obedecer a um consumo moderado, mas apenas para adultos. Todas as outras bebidas devem ser excluídas;

- O café, alguns chás e refrigerantes com cafeína estão desaconselhados para crianças. Para os adultos estes estimulantes devem ser limitados a 300 mg por dia;

- Os alimentos ricos em açúcares não devem arcar em presença diária e convém que sejam reservados, de preferência, para festas e para o fim das refeições;

- O sal, que deve ser inferior a 5g diárias, deve ser substituído por ervas aromáticas e especiarias;

- A tudo isto é adicionado um “ingrediente” indispensável – manter um peso saudável – necessário a um bom estado de saúde, sendo importante a prática moderada e regular da atividade física (meia hora de um simples passeio diário é o recomendado).

A nova Roda dos Alimentos deixa-nos algumas orientações para uma alimentação saudável: deve ser completa (comer alimentos de cada grupo) e beber água diariamente; ser equilibrada (comer maior quantidade de alimentos pertencentes aos grupos de maior dimensão e menor quantidade dos que se encontram nos grupos de menor dimensão, de forma a ingerir o número de porções recomendado) e variada (comer alimentos diferentes dentro de cada grupo variando diariamente, semanalmente e nas diferentes épocas do ano). (FCNAUP, 2003).

#### **iv. Educação alimentar na escola**

Com o evoluir dos tempos, a escola deixou de ser o lugar onde se aprende a ler e a escrever, para alargar os objetivos no sentido da formação integral do aluno e no desenvolvimento de uma ação concreta do meio, competindo-lhe desenvolver “funções tradicionalmente desenvolvidas pelas famílias” (Marques, 1998). Por estas razões, é hoje inegável o contributo que os contextos escolares podem assumir na promoção da saúde em geral, e da educação alimentar em particular, dos jovens, não só porque é um espaço no qual, estes passam bastante tempo da sua vida, como através das possibilidades que este oferece. Acrescenta que a promoção dos hábitos alimentares saudáveis deve ter início no contexto familiar e continuar no contexto escolar.

Atualmente, a relação entre a alimentação e a saúde é consensual. Neste sentido, a educação para a saúde na escola tem por finalidade inculcar nos alunos atitudes, conhecimentos e hábitos positivos de saúde que favoreçam o seu crescimento, desenvolvimento, bem-estar e a prevenção de doenças evitáveis na sua idade (Pardal, 1990). Para além disso, deve tentar responsabilizá-los pela sua própria saúde e prepará-los para que, ao sair da escola e incorporar-se na comunidade, adotem um regime, um estilo de vida o mais saudável possível. Daí que, a escola promotora de saúde pretenda garantir estilos de vida saudáveis para toda a população escolar desenvolvendo ambientes de suporte à promoção de saúde, tendo esta como objetivo criar as condições para que os alunos desenvolvam plenamente as suas potencialidades, adquirindo competências para cuidarem de si próprios.

Em Portugal, a escola desempenha um papel importante no acesso ao consumo de refeições nutricionalmente equilibradas, sobretudo junto de crianças e jovens que se encontram em situação de insegurança alimentar. Muitas vezes, o almoço na escola constitui a única refeição quente do dia de crianças e jovens de famílias carenciadas. A refeição na escola pública encontra-se juridicamente enquadrada por critérios de qualidade, nutrição, segurança e higiene.

Concluindo, é fundamental que seja reconhecido o papel da escola na formação dos hábitos alimentares dos nossos jovens, quer através daquilo que é transmitido diretamente dentro da sala de aula pelos conteúdos curriculares, quer através da influência exercida pelos professores, pelos auxiliares de ação educativa e pelos produtos que lhes são postos à disposição no bufete e na cantina.

### III. Objetivos

#### i. Objetivo geral

- Caracterizar os hábitos alimentares dos alunos nos dias em que têm aulas de Educação Física.

#### ii. Objetivos específicos

- Perceber se o tipo de alimentação praticada pelos alunos vão encontro de uma alimentação saudável e equilibrada;
- Analisar a frequência de ingestão alimentar e de refeições diárias dos alunos.

### IV. Metodologia

#### i. Caracterização da amostra

A amostra do presente estudo foi constituída por 40 alunos, do sexo masculino e feminino, do 3º Ciclo do Ensino Básico, da Escola EB 2,3/S Dr. Daniel de Matos, Vila Nova de Poiares, com idades compreendidas entre os 12 e 15 anos.

IDADE (anos)	Média	Desvio-Padrão	Min	Max
	13,8	0,82	12	15
GÉNERO	Masculino	N=19	47,5 %	
	Feminino	N=21	52,5 %	

Quadro 2 - Caracterização da amostra

#### ii. Procedimentos de recolha de dados

A recolha dos dados decorreu durante o mês de março de 2015, no qual os alunos realizaram um registo alimentar.

Para o registo alimentar foi entregue aos alunos um diário alimentar para eles preencherem durante dois dias em que tivessem a aulas de Educação Física,

obrigatoriamente. Salientou-se a importância de referir, o mais aproximadamente possível, as quantidades de alimentos ingeridos, assim como, incluir toda a alimentação realizada, em casa ou fora de casa, desde a hora de acordar até a hora de deitar. Após o preenchimento do diário foi solicitado aos alunos que nos entregassem presencialmente.

Todos os alunos participaram voluntariamente no estudo e foram informados sobre os procedimentos e objetivos do mesmo, sendo-lhes garantido o anonimato e confidencialidade de todos os dados obtidos.

### **iii. Avaliação da ingestão nutricional**

A avaliação da ingestão nutricional foi realizada através de um registo dos alimentos consumidos durante os dois dias em que tinham aulas de Educação Física. Tivemos como referência unidades de medida descritas na nova Roda dos Alimentos portuguesa, na qual está presente as medidas referentes a uma porção para cada grupo alimentar. Para além disso também nos orientámos pelas porções dadas, o máximo para indivíduos ativos diariamente com o nível de atividade perto das 3000kcal gastas, o intermédio para indivíduos com uma atividade diária mediana com o nível de atividade perto das 2200kcal gastas, o mínimo de porção para os indivíduos com o nível de atividade baixo, perto das 1200kcal gastas.

### **iv. Procedimentos estatísticos**

Optámos por uma investigação quantitativa de carácter descritivo, por ser mais adequada ao tema em estudo. Foi privilegiada, essencialmente, a compreensão dos comportamentos a partir da perspetiva dos sujeitos da investigação.

Para o estudo das variáveis da alimentação foi utilizada a estatística descritiva, mais propriamente a média, o desvio padrão e os valores mínimos e máximos.

## **V. Apresentação e discussão dos resultados**

### **i. Frequência de ingestão alimentar**

Da frequência da ingestão nutricional podemos retirar algumas informações do comportamento alimentar dos alunos da nossa amostra.

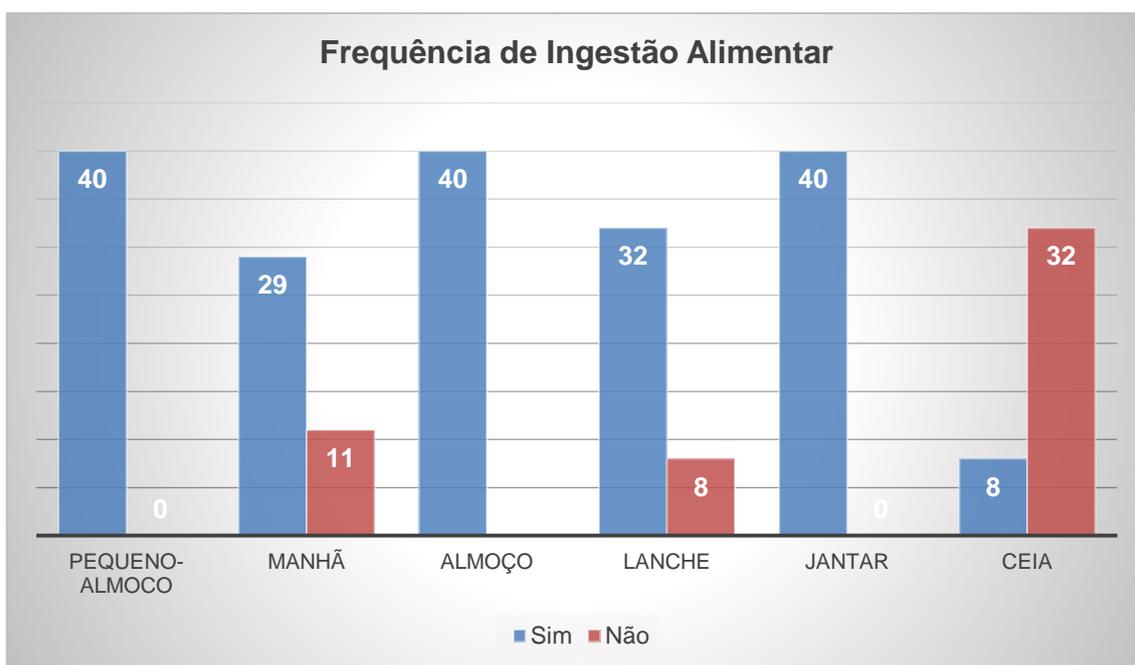


Figura 1 - Representação gráfica da Frequência de Ingestão Alimentar

Através do gráfico, podemos constatar que 100% da amostra (40 alunos) toma o pequeno-almoço, o que nos dá um feedback satisfatório, uma vez que é uma refeição fundamental para todas as pessoas. O pequeno-almoço deve ser uma verdadeira refeição, que represente 20 a 25 % da contribuição energética total, sendo extremamente importante para a reposição dos níveis energéticos dos alunos, visto que sucede a um longo período que jejum noturno. Esta refeição deve proporcionar proteínas de origem animal (presentes no leite, iogurte, queijo e carnes magras), que completam, desta forma, o contributo das proteínas vegetais presentes no pão, nas tostas, nas bolachas ou em diversos tipos de cereais. Deve incluir também vitaminas, sobretudo vitamina C, com a presença de fruta ou de sumos naturais, e ainda ácidos gordos essenciais, através do uso de margarina (rica em ácidos gordos polinsaturados).

No que diz respeito à refeição do meio da manhã, podemos constatar que 72% da nossa amostra (29 alunos) realiza esta refeição. Por outro lado, temos 28% da amostra (11 alunos) que não realizam esta mesma refeição. Relativamente à refeição do lanche, o panorama é idêntico à refeição anterior, onde 80% da nossa amostra (32 alunos) realiza esta refeição, e 20% da amostra (8 alunos) que não a realiza.

Relativamente a estas duas refeições, o facto de não serem realizadas, num considerável espaço de tempo, pode levar a baixos níveis de glucose, fazendo com

que posteriormente possa haver um sobrecarga no organismo, com a realização de refeições muito pesadas e hiperenergéticas.

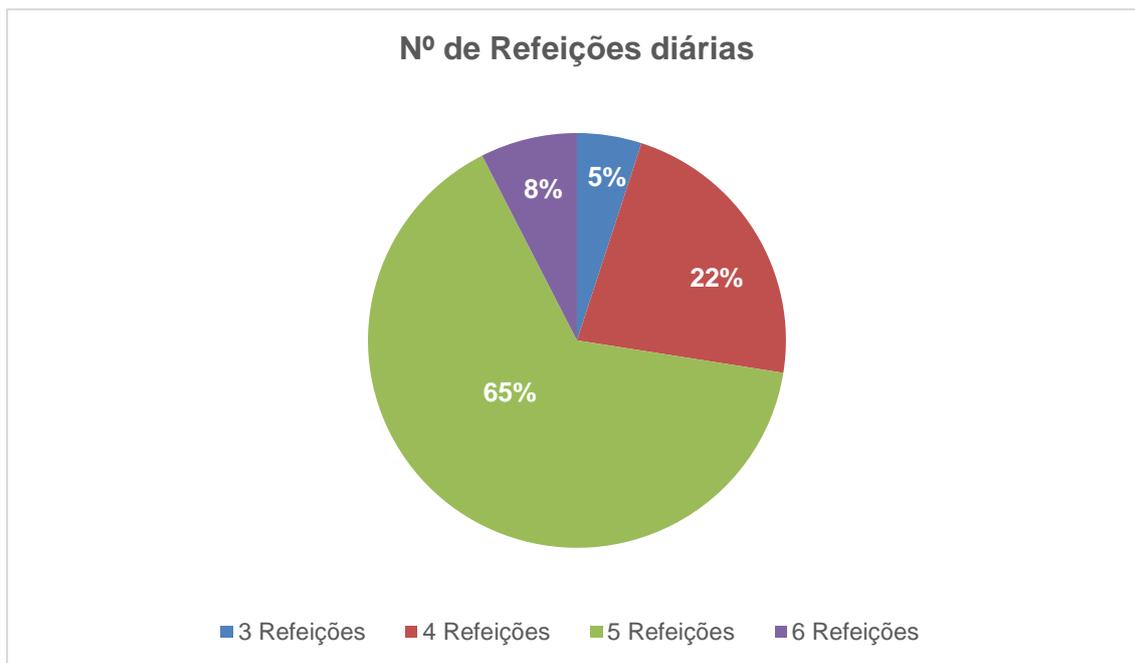
A realização destas duas refeições são vistas como muito importantes para a prática de atividade física, visto que as aulas de Educação Física realizam-se, por norma, antes ou depois destas refeições, sendo essenciais para preparar o organismo para a prática ou para repor as reservas musculares e os níveis de glicogénio. Neste caso, os alunos que não realizam estas refeições quando vão ter aulas de Educação Física, poderão estar um período de 4 a 5 horas sem qualquer alimentação, conduzindo a consequências negativas para o organismo dos alunos durante a concretização das mesmas.

Quanto às refeições do almoço e do jantar, são refeições que a totalidade da nossa amostra ingere, constituindo uma panorama satisfatório. Nestas refeições é essencial assegurar o fornecimento de proteínas, na forma de carne ou peixe, em que deve ter um acompanhamento que forneça hidratos de carbono, nomeadamente pão, batatas, arroz ou massa. Desta forma, enriquecemos a refeição em fibras, sais minerais e vitaminas, sendo ainda necessário introduzir legumes e fruta.

Por último em relação à ceia, o panorama não é satisfatório, visto que 80% da amostra (32 alunos) não ingerem qualquer alimento nesta refeição, em que apenas 20% (8 alunos) realizam esta refeição. Esta refeição é importante pois antecede um longo período de jejum noturno. No caso dos alunos que não realizam esta refeição, isto não é nada benéfico para o aluno, pois está um grande período sem ingerir qualquer alimento. Por outro lado, esta refeição não pode ser muito exigente em termos de trabalho digestivo, sendo que deve ser uma refeição ligeira, no sentido de repor as reservas musculares.

## **ii. Nº de refeições**

Relativamente ao número de refeições diárias realizadas, podemos concluir que a maior percentagem da amostra (65%) realiza 5 refeições, seguindo os que realizam 4 refeições (22%), os que realizam 6 refeições diárias (8%) e os restantes (5%) realizam apenas 3 refeições.



*Figura 2 - Representação gráfica do Nº de refeições diárias*

Este panorama espelha as recomendações de Horta (1996), que aponta para cinco a seis refeições diárias necessárias para um equilíbrio nutricional eficaz. Um maior número de refeições diárias permite fracionar o aporte de alimentos, evitando-se uma maior concentração de alimentos em poucas refeições.

Como podemos verificar temos 8% da amostra que realiza as 6 refeições e 65% da amostra que realiza 5 refeições, fazendo com 73% dos alunos estão dentro dos níveis ideais para um equilíbrio nutricional eficaz.

No entanto, existe uma percentagem considerável de alunos que estão fora deste padrão, em que cerca de 22% da amostra realiza 4 refeições diárias, e num panorama mais negativo está 5% da nossa amostra que realiza apenas 3 refeições diárias. Perante estes resultados podemos dizer que existem alunos com um desequilíbrio nutricional, estando largos períodos de tempo sem ingerir alimentos, o que pode levar a uma sobrecarga de alimentos nas poucas refeições que realizam.

Segundo Peres (2003), a comida deve ser distribuída por várias refeições, com intervalos de cerca de três horas. Desta forma, deve-se concretizar em média cinco a seis refeições, três principais e as restantes são pequenos lanches, tendo como principal função, evitar sobrecargas digestivas por excesso de alimentos, impedir períodos de hipoglicémia (taxa de açúcar baixa no sangue) que prejudicam a atenção e aumentar a segurança e o rendimento das atividades física e mental.

### iii. Cereais e derivados, tubérculos

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de cereais e derivados, tubérculos.

	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Cereais e derivados, Tubérculos</b> (porções em 2 dias)	9,33	1,88	4	13

*Quadro 3 - Estatística descritiva referente à ingestão de cereais e derivados, tubérculos*

Segundo a Nova Roda dos Alimentos, o grupo dos cereais e derivados, tubérculos caracterizam-se por serem a principal fonte de hidratos de carbono (glícidos) da nossa alimentação e, conseqüentemente, os mais importantes fornecedores de energia para as atividades diárias. Deste grupo, fazem parte os cereais como o arroz, o trigo, o milho, o centeio, a aveia e a cevada, os seus derivados, como a farinha, o pão, a massa, os cereais de pequeno-almoço e os tubérculos, mais propriamente a batata e ainda a castanha.

Quando se consome um 1 pão (50 g), ou 1 batata (125 g) ou 6 bolachas tipo Maria ou 4 colheres de sopa de arroz/massa cozinhados (120 g), ingerem-se 28 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

No que diz respeito à ingestão de cereais e derivados, tubérculos, a nossa amostra ingere em média cerca 9,33 porções em dois dias. De acordo com a nova Roda dos Alimentos, deve-se ingerir 4 a 11 porções por dia, o que equivale a 8 a 22 porções em dois dias. Neste sentido, os alunos presentes na nossa amostra encontram-se dentro dos valores recomendados, no entanto a média de porções ingeridas está muito próxima do mínimo recomendando, o que pode corresponder a um baixo consumo deste grupo de alimentos.

Fazendo referência ao valor mínimo, este situa-se nas 4 porções, o que corresponde a um valor muito abaixo do recomendado, havendo neste caso um notório défice nutricional, ao nível da ingestão de cereais e derivados, tubérculos.

#### iv. Hortícolas

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de hortícolas.

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
<b>Hortícolas</b> (porções em 2 dias)	1,88	1,60	0	7

Quadro 4 - Estatística descritiva referente à ingestão de hortícolas

Os hortícolas são excelentes fornecedores de vitaminas, minerais e fibras, imprescindíveis a um crescimento e desenvolvimento saudáveis. Existem mais de 40 vitaminas e minerais, pelo que o consumo de hortícolas deve ser o mais variado possível, de forma a conseguir aceder ao maior número destes nutrientes. Deste grupo fazem parte as hortaliças (ramas, folhas e flores), os legumes de raízes (cenoura, rabanete, beterraba), bolbos (cebolas, alhos) e frutos (pepino e tomate).

Quando se consomem 2 chávenas almoçadeiras de hortícolas crus (180 g) ou 1 chávena almoçadeira de hortícolas cozinhados (140 g), ingerem-se 6 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

Relativamente à ingestão de hortícolas, a nova Roda dos Alimentos, aconselha a ingestão de 3 a 5 porções por dia, o que equivale a 6 a 10 porções em dois dias. O valor médio de ingestão de hortícolas da nossa amostra é de 1,88 porções, em dois dias. Este panorama é preocupante, no que concerne à ingestão de hortícolas, pois os valores da nossa amostra encontram-se muito abaixo dos recomendados.

Relativamente ao valor mínimo, há alunos na nossa amostra que não ingerem qualquer alimento pertence ao grupo dos hortícolas, havendo nestes casos uma inexistência de um importante grupo alimentar na sua ingestão nutricional.

#### v. Fruta

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de fruta.

	Média	Desvio-padrão	Mínimo	Máximo
<b>Fruta</b> (porções em 2 dias)	1	1,50	0	6

Quadro 5 - Estatística descritiva referente à ingestão de fruta

A fruta é uma boa fornecedora de vitaminas, de minerais, de fibra e de água, pelo que é importante variar o consumo de fruta para conseguir uma maior diversidade de nutrientes. A fruta pode estar presente ao pequeno-almoço, como complemento de uma merenda e como sobremesa preferencial. O grupo da fruta fresca inclui a maçã, a pera, o morango, a ameixa, o pêsego, os citrinos (limão, laranja), o melão, a melancia, os frutos tropicais (kiwi, manga, papaia), entre outros. Relativamente aos frutos secos (figos secos, passas de uvas) e aos frutos gordos (pinhões, amendoins, azeitonas, coco, pera-abacate), ambos não pertencem a este grupo, pois têm características nutricionais muito diferentes.

Quando se consome 1 peça de fruta de tamanho médio (160g) ingerem-se 14 g de hidratos de carbono, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

Relativamente à ingestão de fruta, a nova Roda dos Alimentos, diz que se deve ingerir 3 a 5 porções por dia, o que equivale a 6 a 10 porções em dois dias. Os valores que a nossa amostra apresenta revelam a ingestão, em média de uma porção de fruta em dois dias. O panorama deste grupo é idêntico ao anterior, sendo novamente preocupante, uma vez que, os valores obtidos encontram-se muito abaixo dos valores recomendados.

Referir ainda que há alunos que não ingerem qualquer tipo de fruta nos dois dias, sendo a fruta uma ótima fornecedora de vitaminas, de minerais, de fibra e de água. O valor máximo encontrado na nossa amostra é 6 porções, estando este dentro dos valores recomendados, no entanto representa o valor mínimo de porções recomendado para os dois dias.

## vi. Lacticínios

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de lacticínios.

	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Lacticínios</b> (porções em 2 dias)	4,35	2,03	0	8

Quadro 6 - Estatística descritiva referente à ingestão de lacticínios

Os lacticínios são excelentes fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, vitaminas e minerais, como é o caso do cálcio, tão importante para os ossos

e dentes nesta fase de crescimento das crianças e dos jovens. Para além do cálcio, o leite fornece também vitamina D, fundamental para a absorção do cálcio e mineralização óssea. Deste grupo fazem parte o leite, o iogurte e outros leites fermentados, queijos e requeijão. O leite, os iogurtes e o queijo devem integrar a alimentação diária, nomeadamente no pequeno-almoço e nas merendas. De referir que neste grupo não estão inserida a manteiga e a nata.

Quando se bebe 1 iogurte líquido ou se come 2 fatias finas de queijo (40 g), ingerem-se 8 g de proteínas e 300 mg de cálcio, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

No que diz respeito à ingestão de lacticínios, a nossa amostra ingere em média cerca 4,35 porções em dois dias. De acordo com a nova Roda dos Alimentos, deve-se ingerir 2 a 3 porções por dia, o que equivale a 4 a 6 porções em dois dias. Neste sentido, a nossa amostra encontra-se dentro dos valores recomendados, no entanto a média de porções ingeridas estão muito próximas do mínimo recomendando, o que pode corresponder a um baixo consumo deste grupo de alimentos.

No seguimento do que temos apresentado existem alunos não ingerem lacticínios durante os dois, sendo este grupo alimentar rico em cálcio e fósforo, o que o torna importante para a formação e manutenção dos ossos e dentes. No sentido oposto, há alunos que ingerem 8 porções, ultrapassando os valores recomendados, no entanto parece-nos que este excesso não será um fator problemático para os alunos.

### **vii. Carnes, pescado e ovos**

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de carnes, pescado e ovos.

	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Carnes, pescado e ovos</b> (porções em 2 dias)	4,45	1,28	1	7

*Quadro 7 - Estatística descritiva referente à ingestão de carnes, pescado e ovos*

Este grupo caracteriza-se pela sua riqueza em proteínas de elevado valor biológico. Contêm uma quantidade de gordura variável, possuindo vitaminas do complexo B e minerais, tais como o ferro, o fósforo e o iodo. Os alimentos presentes

neste grupo estão normalmente inseridos nas refeições principais como o almoço e o jantar. Deste grupo fazem parte as carnes, o pescado e os ovos, fornecedores de proteínas por excelência.

Quando se consomem 25 g de carnes/pescado cozinhados (o que equivale a 30 g crus), ou um ovo médio (55 g), ingerem-se 6 g de proteínas, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

Relativamente à ingestão de carnes, pescado e ovos, a nova Roda dos Alimentos, recomenda a ingestão de 1,5 a 4,5 porções por dia, o que equivale a 3 a 9 porções em dois dias. A nossa amostra ingere em média cerca 4,45 porções em dois dias. Este valor médio de ingestão de carnes, pescados e ovos, encontra-se dentro dos valores recomendados, o que nos dá um panorama favorável.

No que concerne ao valor mínimo e máximo, há alunos na nossa amostra que ingerem somente uma porção de alimentos deste grupo nos dois dias, o que pode ser preocupante, visto que este grupo é rico em proteínas de elevado valor biológico.

### **viii. Leguminosas**

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de leguminosas.

	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Leguminosas</b> (porções em 2 dias)	0,85	0,80	0	3

*Quadro 8 - Estatística descritiva referente à ingestão de leguminosas*

As leguminosas são alimentos muito ricos em termos nutricionais, sobretudo em vitaminas, minerais (cálcio e ferro) e fibra, sendo também fornecedores de proteínas, o que faz com que possam complementar ou substituir a carne, pescado ou ovos numa refeição. Deste grupo fazem parte as leguminosas frescas (ervilhas, favas) e as secas (grão de bico, feijão e lentilhas).

Quando se consomem 3 colheres de sopa de leguminosas secas/frescas cozinhadas (80 g), ingerem-se 6 g de proteínas, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

No que diz respeito à ingestão de leguminosas, a nova Roda dos Alimentos, sugere a ingestão de 1 a 2 porções por dia, o que equivale a 2 a 4 porções em dois dias. A nossa amostra ingere em média cerca 0,85 porções em dois dias. Este valor médio de ingestão de leguminosas encontra-se fora dos valores recomendados, estando muito abaixo do mínimo recomendado.

Relativamente ao valor mínimo, vai ao encontro do panorama presente nos pontos anteriores, sendo que não há ingestão de leguminosas, rejeitando um grupo alimentar rico em hidratos de carbono, sendo este um bom fornecedor de energia.

### **ix. Gorduras e óleos**

De seguida, apresentamos o quadro representativo dos valores de ingestão de gorduras e óleos.

	<b>Média</b>	<b>Desvio-padrão</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
<b>Gorduras e óleos</b> (porções em 2 dias)	1,73	1,33	0	4

*Quadro 9 - Estatística descritiva referente à ingestão de gorduras e óleos*

Este grupo fornece, essencialmente, lípidos/gorduras e algumas vitaminas, que são fundamentais para um bom funcionamento do organismo, mas se consumidos em excesso podem contribuir para um aumento de peso. Deste grupo fazem parte o azeite, os óleos comestíveis, a banha de porco, a nata, a manteiga e as margarinas/cremes para barrar.

Quando se consome 1 colher de sopa de azeite/óleo (10g) ou 1 colher de sobremesa de manteiga/margarina (15g), ingerem-se 10 g de lípidos, ou seja, uma porção deste grupo de alimentos.

Relativamente à ingestão de gorduras e óleos, a nova Roda dos Alimentos, diz que se deve ingerir 1 a 3 porções por dia, o que equivale a 2 a 6 porções em dois dias. A nossa amostra ingere em média cerca 1,73 porções em dois dias. No que concerne à ingestão de gorduras e óleos, os valores obtidos encontra-se fora dos recomendados, rejeitando assim um grupo alimentar que fornece bastante energia.

Importa referir que no que diz respeito às porções de gorduras e óleos, estas são limitadas pelo facto de não sabermos o modo como foi confeccionado os alimentos, e ainda se utilizaram gorduras e óleos em temperos, entre outros.

## **VI. Conclusões**

Em modo de conclusão, podemos referir que os resultados obtidos não se enquadram numa alimentação saudável e equilibrada, sendo esta caracterizada por um défice de ingestão nutricional. De acordo com o que referimos anteriormente, concluímos que:

- A frequência de ingestão alimentar reflete, na maioria da amostra, um número de refeições adequadas, sendo que alguns alunos evidenciam práticas alimentares desajustadas.
- Todos os alunos realizam as três refeições mais importantes, o pequeno-almoço, o almoço e o jantar, no entanto, uma percentagem da amostra descarta refeições como a do meio da manhã, lanche e a ceia.
- No que diz respeito à ingestão de cereais e derivados, tubérculos os valores estão dentro do recomendado pela literatura.
- Quanto à ingestão de hortícolas, os valores obtidos estão muito abaixo do recomendado pela literatura.
- Relativamente à ingestão de fruta, os valores estão muito abaixo do recomendado pela literatura.
- Em relação à ingestão de lacticínios, os valores estão dentro do recomendado pela literatura.
- No que diz respeito à ingestão de carnes, pescado e ovos os valores estão dentro do recomendado pela literatura.
- Relativamente à ingestão de leguminosas os valores estão abaixo do recomendado pela literatura.
- Por último, os valores relativos à ingestão de gorduras e óleos estão abaixo do recomendado pela literatura.

De acordo com os resultados obtidos, os alunos da nossa amostra apenas em três grupos alimentares estão dentro dos padrões recomendados e mesmo nestes, os

resultados estão muito próximos dos valores mínimos. Nos restantes grupos, os resultados obtidos estão muito abaixo dos valores recomendados.

Os resultados obtidos no nosso estudo vão um pouco no sentido do que diz o INE (2010), quando refere que a dieta portuguesa tem-se afastado nos últimos anos das boas práticas nutricionais, através das disponibilidades deficitárias em frutos, hortícolas e leguminosas secas.

Em síntese, os dados do nosso estudo evidenciam uma inadequada ingestão alimentar dos alunos, caracterizada por um notório défice nutricional, em grande parte dos grupos alimentares. A incorreta ingestão nutricional diária dos alunos é insuficiente para suportar o esforço a que estão sujeitos durante a realização das aulas de educação física, sendo que a amostra do nosso estudo deveriam ser objeto de uma intervenção nutricional reajustadora deste panorama nutritivo.

No futuro, os dados obtidos deste estudo podem ser utilizados para uma investigação mais aprofundada sobre a alimentação na escola, podendo funcionar como um indicador para os professores de Educação Física, para que estes possam lidar com os alunos de um modo diferente, e ainda funcionando como um alerta para os responsáveis pela alimentação na escola.

## **7. Considerações finais do estágio**

Findando o processo de estágio pedagógico, é necessário fazer um balanço sobre toda esta etapa, apontando todas as aprendizagens conseguidas ao longo deste processo, assim como os obstáculos e dificuldades encontradas. O estágio pedagógico é uma mais-valia para a nossa formação enquanto docentes, sendo de extrema importância para o desenvolvimento das nossas competências relativamente à docência. Realçar o facto de o estágio ser uma prática pedagógica supervisionada, sendo uma mais-valia para os estagiários, pois proporciona bastantes momentos de reflexão com os professores orientadores, ajudando a melhorar as nossas práticas pedagógicas, permitindo-nos evoluir durante este processo de formação profissional.

Apesar do término deste estágio, importa referir que à aquisição de conhecimentos para o ensino não está finalizado, muito pelo contrário, pois estamos constantemente em aprendizagem e todos os dias nos deparamos com situações que devem ser superadas.

Depois de um ano de estágio trabalhoso, cansativo e difícil, é recompensante chegar a este momento e ver que todo o trabalho desenvolvido em prol das aprendizagens dos alunos foi conseguido. Fazendo uma retrospectiva da evolução dos alunos, ao nível das aprendizagens, verificámos uma notória evolução por parte destes, ficando o sentimento de dever cumprido, invocando um enorme desejo de desempenhar esta função num futuro próximo.

A alimentação tem sido ao longo dos tempos, uma das maiores preocupações dos seres humanos, sobretudo junto dos adolescentes, sendo que a dieta portuguesa tem-se afastado nos últimos anos das boas práticas nutricionais. Os resultados obtidos no nosso estudo vão um pouco neste sentido, no qual verifica-se uma inadequada ingestão alimentar dos alunos, caracterizada por um notório défice nutricional, em grande parte dos grupos alimentares. Posto isto, este estudo pode ser o início de uma investigação mais aprofundada no contexto da escola, percebendo se é necessário realizar uma intervenção nutricional.

Concluindo, consideramos que existiu uma enorme progressão durante todo este processo, havendo ainda enorme margem de progressão, nomeadamente em aperfeiçoar as aprendizagens adquiridas, de forma a melhorar cada vez mais a nossa atividade de docência.

## 8. Referências bibliográficas

- Aranha, A. (2007). *Observação de aulas de Educação Física: Sistematização da observação - sistemas de observação e fichas de registo*. Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Barata, T. (1997). *Actividade Física e Medicina Moderna*. Odivelas: Europress.
- Bento, J.O. (1987). *Desporto: matéria de ensino*. Lisboa: Caminho.
- Bento, J. O., (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Cardinet, J. (1983). *Avaliar é Medir?* Rio Tinto: Edições AS.
- Castro, A. (2001). *Alimentação e saúde*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Claro, S. & Filgueiras, I. (2009). *Dificuldades de Gestão de Aula de Professores de Educação Física em Início de Carreira na Escola*. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. Brasil: Universidade Presbiteriana Mackenzie.
- Contreras, O. R. (1998). *Didáctica de la E.F. Un enfoque constructivista*. Barcelona.
- FCNAUP (2003). *A Roda dos Alimentos*. Porto: Faculdade de Ciências de Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.
- Horta, L. (1996). *Nutrição no Desporto*. Lisboa: 2ª ed. Editorial Caminho, Coleção Desporto e Tempos Livres.
- Instituto Nacional de Estatística (2010). *Balança Alimentar Portuguesa 2003-2008*.
- Marques, R. (1998). *Professores, Famílias e Projecto Educativo*. Porto: Asa Editores.
- OMS (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*. Genebra: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation.
- Pacheco, J. & Flores, M. A. (1999). *Formação e avaliação do professor*. Porto: Porto Editora.
- Pardal, M. (1990) *Educação para a Saúde – conceitos e perspectivas*. Saúde e Escola, vol 6.
- Peres, E. (1994). *Saber Comer para Melhor Viver*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Peres, E. (2003). *Saber comer para melhor viver. Versão atualizada de alimentação saudável*. 5ª Edição. Lisboa: Caminho.

Piéron, M. (1996). *Formação de Professores – Aquisição de Técnicas de ensino e supervisão pedagógica*. Lisboa: Edições FMH.

Ribeiro, L. (1999). *Avaliação da Aprendizagem*. Lisboa: Texto Editora.

Rosado, A & Mesquita, I. (2009). *Pedagogia do Desporto, Melhorar a aprendizagem optimizando a instrução*. Lisboa: Edições FMH.

Saldanha, H. (1999). *Nutrição Clínica*. Lisboa: Lidel, Edições Técnicas.

Siedentop, D. (1998). *Aprender a ensinar la educación física*. Barcelona: INDE.