



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Pedro Guilherme da Silva e Costa Braga

**Relatório de Estágio. Avaliação da  
atividade física e hábitos alimentares  
associados à saúde**



**Universidade do Minho**  
Instituto de Educação

Pedro Guilherme da Silva e Costa Braga

## **Relatório de Estágio. Avaliação da atividade física e hábitos alimentares associados à saúde**

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

Trabalho realizado sob a orientação da  
**Prof<sup>a</sup> Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite  
de Oliveira Pereira**

Outubro de 2012

## Declaração

**Nome:** Pedro Guilherme da Silva e Costa Braga

**Endereço eletrónico:** pedroguibraga@gmail.com

**Telefone:** 962767812

**Número do Bilhete de Identidade:** 13399444

### **Título do Relatório**

Relatório de estágio. Avaliação da atividade física e hábitos alimentares associados à saúde.

### **Orientador(es):**

Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

**Ano de conclusão:** 2012

### **Designação do Mestrado:**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

É autorizada a reprodução integral do Relatório apenas para efeitos de investigação, mediante declaração escrita do interessado, que a tal se compromete.

Universidade do Minho, \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_

**... EDUCAR É FORMAR UMA PESSOA, ADESTRAR É TREINAR UM ANIMAL**

*Estes aspectos diferentes dum mesmo problema têm sido objecto de muita confusão, pois frequentemente adestram-se crianças a fazer habilidades diversas e esquece-se a formação da sua personalidade.*

João dos Santos, 1982 (in Sarmento, 2000)

## Agradecimentos

A realidade é que para chegar a este ponto contei sempre com a preciosa ajuda e apoio da família, amigos e dos professores.

É com este pensamento e enorme gratidão que aqui agradeço a todos eles e em particular...

- À escola Secundária onde lecionei, pela receção acolhedora e por ter sido a minha casa durante este ano letivo;

- A todos os meus antigos professores de Educação Física que me despertaram desde cedo o gosto pela disciplina.

- À Professora Paula Lucas, minha orientadora de estágio na escola, por todos os conhecimentos e ensinamentos transmitidos, por acreditar nas minhas capacidades como futuro profissional de Educação Física e pela profunda amizade que levo comigo para a vida. “Quando for contratado quero ser um excelente profissional como tu,”;

- À Professora Doutora Beatriz Pereira, minha supervisora de estágio, pelo seu contributo no estudo de investigação e pelos ensinamentos transmitidos ao longo destes dois anos de mestrado;

- Aos meus amigos, especialmente ao Michael e ao Hélder que me ajudaram bastante numa fase muito complicada da minha vida. A eles, a minha maior gratidão, são um exemplo para mim, nunca me esquecerei de vocês.

- À Faculdade de Motricidade Humana que foi a base da minha formação e que deixou saudades. Passei lá grandes momentos da minha vida.

- Aos meus alunos do 10º ano que foram a minha alegria durante todo o ano letivo. Foi um enorme prazer conviver com eles. Ficarão eternamente no meu coração como os meus primeiros alunos.

- Aos meus queridos pais, que tiveram que passar por tantas dificuldades para dar uma boa educação a mim e ao meu irmão, sendo que tudo o que sou e o que tenho hoje é graças a eles.

- À minha querida Mãe, com quem vivo neste momento, e que me orgulho de a ter como modelo, toda a compreensão e alegria no viver.

**Autor:** Pedro Guilherme da Silva e Costa Braga

**Título:** Relatório de estágio. Avaliação da atividade física e hábitos alimentares associados à saúde.

**Data:** Setembro de 2012

**Orientadora:** Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

## **Resumo**

O presente relatório tem como objetivo descrever o meu processo de formação individual, que foi estruturado através da reflexão e evolução do meu desempenho durante o ano de estágio curricular como Professor de Educação Física. Este aborda o enquadramento contextual, a intervenção pedagógica no processo de ensino-aprendizagem, a participação na escola e a relação com a comunidade educativa e formação profissional e pessoal. Foi desenvolvida também como parte integrante do relatório uma investigação em que o propósito se centrou na importância da promoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente, através duma alimentação saudável e da prática regular de atividade física, de forma a fomentar o desenvolvimento harmonioso do cidadão, colocando-o dentro da zona saudável de aptidão física. A amostra é constituída por 51 alunos, 29 do género masculino e 22 do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. Os objetivos traçados passaram por identificar se os valores de IMC dos alunos das turmas em estudo se encontravam na zona saudável do Fitnessgram; avaliar o nível de atividade física diária dos adolescentes; relacionar o tipo de alimentação com o IMC de referência e verificar se o IMC está associado com a prática de exercício.

Grande parte dos alunos encontram-se dentro da zona saudável para valores de IMC, e que alimentação e o nível de atividade física estão associados a esses valores de IMC. Verificou-se também que a generalidade dos alunos conhece boas práticas alimentares bem como a importância da atividade física e de estilos de vida saudáveis.

**Palavras-Chave:** Educação Física; atividade física; alimentação saudável; IMC de referência; desenvolvimento harmonioso; fitnessgram.

**Author:** Pedro Guilherme da Silva e Costa Braga

**Title:** Practicum report. Evaluation of physical activity and eating habits associated with health.

**Date:** September 2012

**Supervisor:** Professor Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

## **Abstract**

This report aims to describe my process of individual training, which was structured through reflection and evolution of my performance during the curricular training year as a Physical Education Teacher. It approaches the contextual framework, the pedagogical intervention in the teaching-learning process, participation in school and relationship with the educational community and professional and personal formation.

It was also developed as an integral part of the report an investigation which the purpose was focused on the importance of promoting a healthy lifestyle, through a healthy diet and regular physical activity, in order to promote the harmonious development of the citizen, placing him within the healthy fitness zone. The sample consists of 51 students with 29 males and 22 females, aged between 14 and 18 years. The objectives were: to identify if the BMI of students in classes in analysis are within the healthy zone of Fitnessgram; relate the type of food to the BMI reference; analyze if the BMI changes with the practice of exercise; evaluate the level of daily physical activity of adolescents.

Most students are within the healthy zone for BMI, and food and physical activity are associated with those BMI values. It was found also that the majority of students know about good eating habits and the importance of physical activity and healthy lifestyles.

**Keywords:** Physical Education; physical activity; healthy eating; BMI; harmonious development, fitnessgram.

# Índice Geral

|  |      |
|--|------|
| Agradecimentos.....  | IV   |
| Resumo.....  | V    |
| Abstract.....  | VI   |
| Índice de Gráfico e de Tabelas .....                                 | VIII |
| Índice de Anexos .....   | VIII |
| Abreviaturas .....   | IX   |
| 1.Introdução.....  | 1    |
| Enquadramento Pessoal .....  | 2    |
| Enquadramento Institucional.....                                     | 2    |
| 2.Realização da Prática de Ensino Supervisionada .....               | 7    |
| 2.1. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem .....  | 7    |
| 2.1.1. Conceção.....   | 7    |
| 2.1.2. Planeamento.....  | 8    |
| 2.1.3. Realização .....  | 12   |
| 2.1.4. Avaliação .....   | 16   |
| 2.2. Área 2- Participação na Escola e Relação com a Comunidade ..... | 26   |
| 2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio.....            | 26   |
| 2.2.2. Outras atividades. ....                                       | 29   |
| 2.3. Área 3- Investigação e Desenvolvimento Profissional.....        | 32   |
| Introdução .....   | 32   |
| Revisão da Literatura.....   | 33   |
| Objetivos e Metodologias .....                                       | 39   |
| Apresentação, Análise de Resultados .....                            | 42   |
| Discussão dos resultados .....                                       | 48   |
| Conclusões .....   | 53   |
| Desenvolvimento Profissional.....                                    | 54   |
| 3.Considerações Finais.....  | 55   |
| 4.Referências Bibliográficas .....                                   | 57   |
| 5.Anexos .....   | 60   |



## Índice de Gráfico e de Tabelas

|  |    |
|--|----|
| Gráfico 1. Desporto que fazem durante os dias de aulas (segunda a sexta).....                                    | 42 |
| Gráfico 2. Desportos que fazem aos fins-de-semana.....   | 43 |
| Tabela 1. Frequência de alunos dentro ou fora da zona de aptidão física para o IMC .....                         | 42 |
| Tabela 2. Cruzamento entre as variáveis IMC e Alimentação Saudável.....  | 43 |
| Tabela 3. Cruzamento entre as variáveis se os alunos se consideram saudáveis e Alimentação Saudável .....        | 44 |
| Tabela 4. Percentagens relacionadas com a frequência com que os alunos comem vários tipos de alimentos.....      | 44 |
| Tabela 5. Cruzamento entre as variáveis dias que pratica atividade física e IMC.....                             | 45 |
| Tabela 6. Frequência com que os alunos praticam atividade física nos dias de semana .....                        | 46 |
| Tabela 7. Cruzamento entre as variáveis sexo e gosto pela atividade física.....                                  | 46 |
| Tabela 8. Cruzamento entre as variáveis gosto pela atividade física e se os alunos se consideram saudáveis ..... | 47 |

## Índice de Anexos

- Plano de Aula;
- Questionário sobre Atividade Física e Hábitos Alimentares;
- Objetivo contidos no Projeto Educativo do Agrupamento;
- Planeamento Anual de Unidade Temática;
- Critérios de Avaliação;
- Ficha de Caracterização do Aluno;
- Ficha de Apresentação.

## Abreviaturas

|      |  |
|------|--|
| CEF  | Centro de Estudos de Formação            |
| DGS  | Direção Geral da Saúde                   |
| HBSC | Health Behaviour in School-aged Children |
| IMC  | Índice de Massa Corporal                 |
| OMS  | Organização Mundial de Saúde             |
| WHO  | World Health Organization                |
| AF   | Atividade Física                         |
| DZS  | Dentro da Zona Saudável                  |
| FZS  | Fora da Zona Saudável                    |

## 1. Introdução

O Relatório de Estágio desenvolve-se no âmbito do Estágio Pedagógico do 2º ano do Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto da Educação da Universidade do Minho, no ano letivo 2011/2012.

O Núcleo de Estágio, no qual me encontro inserido, lecionou numa Escola Secundária, situada em Braga e é composto pelos Professores Estagiários Dinis Moreira, Michael Sousa, e eu próprio, sob a orientação da Professora Paula Lucas.

O objetivo deste relatório é estruturar o trabalho realizado durante o ano letivo nas diferentes áreas de intervenção pedagógica, previstas no documento orientador de estágio, que assume especial importância como uma reflexão profunda sobre todo o processo educativo e formativo levando em consideração o conhecimento sobre o meio onde me encontro inserido.

Este relatório está estruturado segundo o documento orientador de estágio. Num primeiro ponto, relativo à Realização da Prática de Ensino Supervisionada, é referida a Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem, onde é descrita a conceção de atividades de ensino de acordo com as condições gerais e locais da educação, adaptação curricular e características dos alunos; o planeamento anual, de unidade didática e de aula; a realização, nomeadamente através das dimensões da intervenção pedagógica e condução do planeamento e da aula com eficácia; a avaliação do ensino desenvolvida nas diferentes modalidades de avaliação; a Área 2 onde é descrita a participação na escola e a relação com a comunidade, nesta parte será desenvolvida a conceção e o planeamento de atividades pelo núcleo de estágio, bem como a participação em projetos e atividades da escola e da comunidade educativa; a Área 3- Investigação e Formação Profissional, onde é apresentado o estudo de investigação desenvolvido no âmbito da escola e respetivas conclusões; e ainda é feita uma referência à formação pessoal e profissional desenvolvida durante o ano letivo. Por fim farei as conclusões do relatório de estágio e da minha intervenção pedagógica. Ainda neste relatório, relativamente aos parâmetros gerais da avaliação do Estágio Pedagógico, irei expor a forma estruturada e reflexiva ao trabalho elaborado durante o ano letivo, tendo a consciência que neste documento não reflete todo o trabalho realizado, devido à sua riqueza formativa. Apresentarei as dificuldades sentidas no processo, e soluções para obtenção do sucesso, nomeadamente quanto ao impacto no contexto escolar, prática pedagógica supervisionada e experiência pessoal e profissional. Irá ser feito no final o resumo geral relativo ao desenvolvimento do estágio.

## **Enquadramento Pessoal**

“Chegou a altura de pôr a mão na massa”. Esta analogia entre alunos (bolos) e professor (pasteleiro), sempre fez bastante sentido para mim. Quer durante aulas de licenciatura na bela Lisboa, junto ao vale do Jamor, na antiga Cruz Quebrada, onde a natureza toca o Tejo, onde o Desporto é Rei e Senhor, onde a Educação Física, Desporto e a Saúde são esmiuçados a todos os níveis, onde ainda reside o espírito dos Professores de Educação Física, a camaradagem, a solidariedade, a criatividade, combate contra a injustiça e as adversidades, etc; como nas aulas de Mestrado, quer nos três anos passados na Escola de Formação Geração Benfica, do Sport Lisboa e Benfica, aprendi que em papel e num ecossistema controlado é tudo muito bonito e sai tudo na perfeição. Mas o importante é “pôr a mão na massa”, ir para o contexto, ir para a escola, viver com a escola e para a escola, contactar com os seus variados e diferentes intervenientes, saber lidar com a diferença respeitando essa diferença, errar e sobretudo aprender com esses erros ultrapassando imprevistos. Para nos tornarmos bons professores, temos que aproveitar bem este ano de estágio e “sugar” toda a informação que decorre das mais diversas situações que acontecem na Escola bem como as dicas da nossa Orientadora e dos Professores mais experientes da escola.

Desde cedo, muito cedo, o meu gosto pelo desporto sempre foi inegável. Talvez por estar ligado a uma modalidade, natação, e aos sucessos a que a sua prática me levou, ao ambiente familiar dos treinadores e dos atletas da minha equipa e por nas aulas de educação física adorar os professores. Via-os como professores com um vasto conhecimento sobre todas as áreas e como um apoio para qualquer problema que tivéssemos. Sempre gostei de ensinar e de ajudar os meus colegas na disciplina de educação física, recordo-me que era quase sempre utilizado como agente de ensino por parte do professor, principalmente quando era necessário ajudar os alunos que apresentavam maiores dificuldades. Por estes motivos todos e mais alguns, o ensino da educação física sempre foi uma opção para o meu futuro e o que realmente me realiza profissionalmente.

## **Enquadramento Institucional**

A Escola Secundária onde lectionei, tem como área de influência pedagógica no concelho de Braga, as freguesias de Maximinos, Ferreiros, Gondizalves e Semelhe. A 1 de Agosto de 2010, por decisão da tutela, foi criado este Agrupamento de Escolas. Este

agrupamento tem como ambição estratégica a sua consolidação como uma instituição de referência ao nível educativo e formativo, partindo do lema “Do conhecimento à cidadania ativa”, com vista à concretização da grande missão da escola em geral - construir o sucesso escolar para todos.

O agrupamento abrange oito estabelecimentos de educação e ensino. Assim a oferta formativa do agrupamento encontra-se estruturada da seguinte forma:

- Educação Pré-escolar;
- Ensino Básico: 1º, 2º e 3º Ciclo;
- Cursos de Educação Formação (CEF):
  - Instalação e Operação de Sistemas Informáticos
  - Operação CAD – Construção Civil
  - Eletricista de Instalações
- Ensino Secundário Regular
  - Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias
  - Científico-Humanísticos de Línguas e Humanidades
  - Científico-Humanísticos de Ciências Socioeconómicas
- Ensino Secundário Profissional:
  - Técnico de Apoio à Gestão Desportiva
  - Técnico de Informática de Gestão
  - Técnico de Organização de Eventos
  - Técnico de Higiene e Segurança do Trabalho e Ambiente
- Cursos de Educação Formação de Adultos (Nível Básico e Secundário)
- Centro de Novas Oportunidades.

A Escola Secundária apresenta este ano letivo 664 alunos, 94 docentes e 44 funcionários onde estão incluídos auxiliares e pessoal administrativo. As tendências que se têm vindo a acentuar nos últimos anos letivos são: - decréscimo do número de alunos, em particular do Secundário; - Alargamento às vertentes de educação e formação, profissional e educação e formação de adultos (Novas Oportunidades). Nas turmas do Secundário, o abandono é significativo no 10º ano, 15% em termos médios (2000-2007), embora tenha vindo a diminuir nos quatro últimos anos letivos. Do ponto de vista logístico, é constituída por cinco blocos, todos

eles com dois pisos, exceto o bloco R14 onde funciona o bar dos alunos e o ginásio e um outro bloco, onde funciona a cantina com apenas 1 piso.

As instalações desportivas da escola compreendem:

#### 1. Campo e Pista exteriores

- ✓ Marcações de um campo de andebol / futsal e duas balizas.
- ✓ Marcações de dois campos de basquetebol e quatro tabelas.
- ✓ Marcações de três campos de Voleibol
- ✓ Dois campos reduzidos de andebol / futsal e quatro balizas.
- ✓ Um campo reduzido de Voleibol.
- ✓ Uma pista de Atletismo em alcatrão de 150 metros com três pistas, que contorna o campo de jogos.
- ✓ Uma caixa de areia para saltos, com duas pistas, localizada ao lado do campo de jogos.
- ✓ Uma caixa de areia para lançamento do peso, localizada ao lado dos balneários exteriores, com 3 círculos de lançamento.
- ✓ Balneários: dois femininos e dois masculinos.
- ✓ Uma arrecadação: para a arrumação do material.
- ✓ Uma sala para o auxiliar da ação educativa com uma pequena arrecadação.

#### 2. Pavilhão / Piscina:

- A escola divide com a EB2,3 a utilização do Pavilhão de Maximinos, situado junto à escola, onde se lecionam aulas de Educação Física às 4<sup>a</sup> e 6<sup>a</sup> feiras todo o dia e às 5<sup>a</sup> feiras de manhã. As equipas de Andebol do Desporto Escolar também o utilizam todos os dias, entre as 18.30 as 20.00 horas e às quartas-feiras das 17.00 às 18.30 horas.

O Pavilhão possui:

- ✓ Marcações de dois campos de basquetebol transversais e um longitudinal.
- ✓ Marcações de um campo de voleibol longitudinal.
- ✓ Marcações de um campo de andebol / futsal longitudinal.
- ✓ Marcações de três campos de badminton.
- ✓ Marcações de um campo de ténis longitudinal.
- ✓ Bolas de diversas modalidades em quantidade suficiente.
- ✓ Conjuntos de coletes de cores diferentes em quantidade suficiente.
- ✓ Material diverso, que garante a lecionação de muitas modalidades.

- Na Piscina contígua ao Pavilhão, treina o grupo-equipa do Desporto Escolar e o Clube de Natação da escola preparatória. Para lecionação da Unidade Didática de Natação sobram as segunda e sexta feiras no mesmo horário e as quintas-feiras. A piscina possui:
  - ✓ 4 Pistas.
  - ✓ 16 Metros de comprimento e 8 de largura.
  - ✓ Diverso material para o ensino e prática da natação.

Como referi na introdução, o enquadramento institucional focar-se-á na cultura de escola cujos princípios deveriam estar acessíveis no Projeto Educativo. No entanto, como Agrupamento de Escolas, o Projeto Educativo encontra-se em fase de elaboração e o que consultámos foi o anterior Projeto da escola. Em linhas gerais, as preocupações nele contidas, visam combater o insucesso, a indisciplina e o abandono escolar. Relativamente à missão da escola, esta considera que se deve ensinar e transmitir valores que devem ser apresentados como referência e que estes devem ser tão importantes como os direitos e os deveres. Este projeto assenta na valorização e partilha de responsabilidades dos diversos intervenientes no processo educativo. A escola é pensada como um espaço humanizado onde se cultiva a liberdade, a participação, a tolerância e a solidariedade, mas também a responsabilidade, o trabalho, o estudo e a disciplina. O que se pretende é que o aluno tenha um papel ativo e responsável na sua aprendizagem e formação. É importante perceber também que todos têm o direito ao sucesso tendo a escola que providenciar uma resposta diferenciada, de modo a que cada um possa ultrapassar as suas dificuldades. Com isto tudo, o objetivo da escola é a formação de cidadãos responsáveis, sendo a formação orientada para a aquisição de conhecimentos e capacidades que permitam a continuação dos estudos, mas também a integração na vida real. Esta integração visa inserir os alunos na sociedade com um papel participativo, responsável, cooperante e capaz de se adaptar à mudança garantindo-lhes condições para o desenvolvimento de competências e atitudes adequadas e um nível superior de ensino e/ou a integração capaz no mundo do trabalho.

Segundo o Projeto Educativo as metas para os próximos anos são as de dotar a escola de melhores condições, meios e instrumentos que permitam atingir os objetivos e desenvolver um clima de inter-relações pessoais que cultive valores comuns, reforçar o envolvimento mais

responsável das famílias na educação escolar dos alunos, reduzindo o atual insucesso escolar quer ao nível das retenções quer ao nível do abandono.

Tendo em conta as metas estabelecidas, a sua perseguição passa pelos seguintes objetivos já enunciados e que seguem em anexo mais discriminados.

O Agrupamento de Educação Física e o Núcleo de Desporto Escolar apresentam uma especial importância no contexto de escola como principal vetor das atividades extraletivas assim como atividades que se integrem numa pedagogia de prevenção e de educação para a saúde e para a democracia, combate ao insucesso e indisciplina. Estas atividades privilegiam o trabalho em equipa, e atuam também como forma de enriquecimento pelo desenvolvimento de valores e atitudes.

As modalidades que a escola oferece no âmbito do desporto escolar são: Andebol Masculino (infantis, iniciados, juvenis e juniores), Voleibol Feminino (iniciadas, juvenis e juniores), Natação (infantis e iniciados), Boccia, Orientação (todos os escalões), perfazendo um total de onze equipas.

Também na dinamização desportiva interna, se tem procurado realizar atividades, quer de carácter regular e sistemático (Torneios Inter-turmas), quer de carácter pontual (Triatlo, Corrida de Orientação, formação de Juizes-árbitros, Jogos tradicionais portugueses, etc.)

Um dado importante é o facto de a escola ser referida como escola própria para alunos com necessidades educativas especiais. Assim a escola tem uma professora de educação física que já há alguns anos vem desenvolvendo um trabalho muito válido na modalidade de Boccia, para alunos com deficiência motora e paralisia cerebral.

Através da caracterização da Escola, poderemos adequar as nossas estratégias enquanto pedagogos, tendo em conta as condições que a escola oferece, aquilo que é possível melhorar, de forma a irmos ao encontro das necessidades dos alunos que a frequentam.



## 2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada

### 2.1. Área 1- Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

#### 2.1.1. Conceção

As tarefas relativas à área 1 iniciaram-se no dia de apresentação dos docentes, dia 6 de Setembro de 2011. Com a companhia dos meus estimados companheiros de estágio, Dinis Moreira e Michael Sousa, apresentámo-nos na Escola Secundária. Quando entramos na escola, falando por mim, senti que o tempo parou. Senti um formigueiro a percorrer-me o corpo todo e que toda a minha vida académica se ia resolver neste ano de estágio, que todos estes anos de estudo se iriam materializar naquele preciso momento. Uma sensação de 80% excitação e 20% de medo. Ou então seriam 20% de excitação e 80% de medo, mas o interessante nisto tudo foram estas explosões de sensações e a minha confusão em relação às mesmas. Nesse primeiro dia conhecemos a nossa Orientadora, a Professora Paula Lucas e, continuando a falar por mim, senti-me bastante bem, senti que não tinha sido um erro ir para aquela escola e que estaríamos em boas mãos até ao fim do ano. A Professora ofereceu-nos um *tour* guiado pelas instalações da escola, onde também fomos conhecendo os funcionários, algum pessoal docente e não docente. Sempre gente muito prestável e que, no fundo, nos fizeram sentir em casa, como parte da família. Sentimo-nos muito bem.

Numa fase inicial, a Orientadora referiu que pretendia integrar-nos e adaptar-nos neste “novo mundo” e criar alguma interação com todo o pessoal da escola. Nesta fase inicial, designada por mim como a “fase do papel” visto que não conseguia ver a minha secretária devido há quantidade de documentos, a professora forneceu-nos uma série de documentação relativa à Escola: Projeto Educativo, Regimento Interno das Expressões, Regimento Interno da Educação Física (EF), Programas Nacionais de Educação Física e Planificações adotadas pelo Grupo Disciplinar de EF, Regulamento do Estágio Pedagógico, Estatuto do Aluno, Programa de Motivação e Sucesso e outros documentos mais específicos. Um dos documentos específicos era relativo à definição dos critérios de avaliação dos alunos, que foram alterados este ano pelo agrupamento disciplinar de Educação Física. Também foram marcadas a reuniões de estágio. Ficaram marcadas duas sessões semanais de 90 minutos. O conteúdo destas reuniões consta nas atas que foram redigidas pelos estagiários e assinadas por todos os membros da reunião.

### 2.1.2. Planeamento

Para Bento (2003), “...o planeamento significa uma reflexão pormenorizada acerca da direcção e controlo do processo de ensino numa determinada disciplina, pois sendo evidente a relação estreita com a metodologia ou didáctica específica desta, bem como os respectivos programas.”. Já segundo Pierón (1999) “A Planificação é um processo psicológico fundamental, no qual uma pessoa visualiza o futuro, faz um inventário dos pontos fracos e médios, por forma a construir um objectivo para conduzir a sua acção futura.” Assim o planeamento apresenta as tarefas fundamentais da atividade do professor, contendo diferentes e variáveis conclusões, as quais permitem controlar, prever e auxiliar o processo de ensino/aprendizagem. Há três fases de planeamento: Anual, Unidade Didáctica e Plano de Aula. O Planeamento Anual é essencial para a escolha das diferentes Unidades Didáticas (UD), por ano letivo, uma vez que o programa é suscetível de adaptação às condições da escola. A planificação de cada UD exigiu grande pormenor e adaptação à turma e partiu da avaliação diagnóstica, obrigatória no 10º ano e do mapa de rotação dos espaços. A construção e reflexão dos Planos de Aula foi uma aprendizagem que foi sendo feita aula a aula e permitiu adaptar os conteúdos das Unidades Didáticas às necessidades de aprendizagem dos alunos.

#### Plano Anual

“A elaboração do plano anual constitui o primeiro passo do planeamento e preparação do ensino...” (Bento 2003). O Plano Anual foi elaborado tendo previsto um conjunto de documentos de preparação e decisão, tais como a caracterização da turma, do meio e da escola, o Programa Nacional de Educação Física, onde foram tidas em conta as finalidades, objetivos e conteúdos da disciplina, as informações a que se refere à avaliação da qualidade de desempenho dos alunos da turma (a partir das informações das primeiras avaliações diagnósticas e dos anos anteriores). As escolhas tomadas pelo Grupo Disciplinar de Educação Física relativamente à planificação e preparação de atividades a desenvolver com a turma no ano letivo.

Desta forma o modelo adotado para elaboração do planeamento anual consistiu no seguinte:

Na fase de análise

1 – A disciplina de Educação Física no plano curricular:

- Competências gerais, transversais e específicas;
- Programas de Educação Física;

- Conteúdos programáticos do(s) ano(s) de escolaridade;
- Decisões do departamento de Educação Física (roulement de instalações; critérios de avaliação; dossier de substituições).

2 – Caraterização da Escola e meio;

3 – Caraterização dos Alunos;

Fase das decisões

4 – Extensão da Educação Física e da matéria de ensino;

5 – Objetivos Essenciais para o ano letivo (modalidades desportivas);

6 – Configuração da Avaliação.

Fase de aplicação

7 – Progressão interrelacionada das áreas de extensão da Educação Física:

- Habilidades motoras das modalidades;
- Fisiologia do treino e condição física;
- Cultura desportiva;
- Conceitos Psicossociais.

### **Unidades Didáticas**

Segundo Bento (2003) *“As unidades temáticas ou didáticas, ou ainda de matéria, são partes essenciais do programa de uma disciplina. Constituem unidades fundamentais e integrais do processo pedagógico e apresentam aos professores e alunos etapas claras e bem distintas de ensino aprendizagem.”*. A Unidade Didática representa assim, uma planificação a médio prazo do processo de ensino-aprendizagem (nos vários domínios) de uma determinada modalidade para a turma em questão (tendo em conta as suas características), com a finalidade de atingir os objetivos definidos com um determinado conjunto de estratégias, num determinado período de tempo, materiais e espaço. Servindo como uma orientação da atividade do professor, reunindo todos os aspetos (de forma integrada) que pensamos serem fundamentais para o processo ensino-aprendizagem. Ou seja, tem como objetivo o desenvolvimento de uma sequência de experiências de aprendizagem bem organizadas e a apresentação de um conteúdo abrangente, integrado e significativo a um nível apropriado às condições da turma para cada modalidade.

Durante o Estágio Pedagógico, foram desenvolvidas um total de sete Unidades Didáticas (UDs), no 1º Período foram desenvolvidas as UD de Futsal, Orientação e Atletismo (Salto em Altura), no 2º Período as de Ginástica de Solo, Atletismo (Corrida de Barreiras) e Voleibol e no 3º

Período as de Corfebol, Badminton e Atletismo (Lançamento do Peso). Esta distribuição das UDs ao longo do ano letivo foi discutida em reunião de Estágio, no sentido de gerir o melhor possível o material e os espaços desportivos (tendo em conta o *roulement* das instalações), evitando que os restantes professores abordassem a mesma matéria em simultâneo, havendo sempre mais material didático disponível e os espaços com a especificidade que algumas matérias exigem. É importante referir que houve diálogo com os professores de educação física durante o ano para eventualmente se poder fazer alguns ajustamentos em certas aulas. Imperou sempre o bom senso entre ambos e assim houve uma boa cooperação entre professores.

Optou-se por vezes em abordar duas matérias ao mesmo tempo durante a aula, ou seja, em algumas aulas, devido à especificidade da modalidade ou das características dos espaços, foram abordadas duas unidades didáticas na mesma aula. Isto no sentido de permitir o ajustamento da calendarização das aulas das duas matérias sempre que necessário, quer devido a fatores externos (condições meteorológicas, indisponibilidade dos espaços e outros imprevistos) quer devido às prestações dos alunos, que evidenciam maiores dificuldades/facilidades numa das matérias e por isso torna-se pertinente insistir na matéria onde os alunos apresentavam maiores dificuldades em atingir os objetivos inicialmente propostos.

O modelo adotado para elaboração das Unidades Didáticas consistiu no seguinte:

#### **Fase de Análise**

1. Estrutura do conhecimento
2. Análise das Condições de Aprendizagem
3. Análise dos Alunos

#### **Fase das Decisões**

4. Extensão e sequência dos conteúdos
5. Objetivos Gerais
6. Configuração da avaliação

#### **Fase de Aplicação**

7. Progressões de Ensino e tarefas de aprendizagem

De referir que as Unidades Didáticas não apresentam apenas objetivos referentes ao conhecimento das matérias e aquisição de habilidades motoras características das mesmas.

Foram também tidos em consideração o desenvolvimento das capacidades motoras condicionais e coordenativas, quer através da definição de estratégias de organização das aulas, quer através da estrutura e sequencialização de conteúdos e do domínio sócio afetivo como o caso da pontualidade, assiduidade, valores e participação.

### **Planos de Aula**

Os planos de aula têm como objetivo a especificação dos objetivos de cada modalidade contida nas UD's bem como as atividades, a utilização, disposição e arrumação do material. Ou seja, o plano de aula constitui uma forma de professor estruturar a sua aula.

A especificidade e unidade do plano é fundamentada pela combinação entre a extensão e sequência de conteúdos da Unidade Didática, assim, os planos de aula tiveram em conta os objetivos que foram programadas para essa aula na Unidade Didática (UD), assim como a evolução e grau de êxito dos alunos. Embora os planos devam ajustar-se a uma lógica sequência dos conteúdos já observados na UD, os quais garantiam a progressão pedagógica (essa sequência de conteúdos definida previamente nunca obriga a um estrito seguimento, podendo sempre ser ajustada tendo em conta a progressão dos alunos, pedagogia diferenciada). Foi minha preocupação, aquando da construção dos planos de aula, dar respostas às dificuldades/facilidades reveladas pelos alunos nas suas últimas prestações, bem como “sentindo-os” (aperceber-me da resposta dos alunos aos exercícios e a própria aula em si, tanto a nível físico como psicológico), fazendo a seleção de exercícios, estratégias de organização e de utilização de recursos em que fosse garantido a coerência entre as fases e situações da aula, garantindo assim uma aula motivadora para os alunos e com elevados índices de empenho motor. Nas primeiras aulas do Estágio Pedagógico o nosso plano de aula era constantemente analisado e discutido no sentido de uniformizar e clarificar ideias.

Relativamente à estrutura utilizada do plano de aula, este assumiu uma divisão da aula em três momentos:

- Fase Inicial: Dedicada ao registo de presenças (numa fase inicial, depois deixou de ser necessário perder tempo precioso da aula com o registo das presenças), seguida de uma preleção inicial onde são expostos os objetivos e conteúdos da aula e/ou são revistos os conteúdos abordados na aula anterior, seguida de uma ativação geral do organismo através de exercícios de aquecimento o mais específicos possíveis da modalidade a abordar nessa aula.
- Fase Fundamental: Período de tempo de aula em que os alunos realizavam um conjunto de tarefas que estavam de acordo com o previsto na unidade didática que estava a ser abordada,

ou seja, um conjunto de atividade específicas realizadas para alcançar os objetivos da aula e da Unidade Didática.

- Fase Final: Momento de redução progressiva do exercício para criar condições para todo o processo de recuperação destinado ao retorno à calma e de balanço da aula, abordando também a aquisição do conhecimento dos alunos através do questionamento e relacionar os conteúdos da sessão com os das sessões anteriores e posteriores.

O modelo do plano de aula utilizado discriminava, além do cabeçalho com objetivos gerais, os seguintes aspetos, em cada tarefa/situações de aprendizagem, os objetivos comportamentais, a organização dos alunos/professor, as componentes críticas, o tempo total e o tempo parcial. Isto no sentido de orientar o mais possível a condução da aula por parte do professor. No entanto, é importante salientar que, como qualquer outro instrumento de planeamento, não obriga a um estrito seguimento, sendo que deverá sempre ser ajustado em função das prestações dos alunos, eficácia dos exercícios e outros imprevistos que resultará num conjunto de decisões de ajustamento.

### **2.1.3. Realização**

*“O docente eficaz é aquele que encontra os meios de manter os seus alunos empenhados de maneira apropriada sobre o objectivo, durante uma percentagem de tempo elevada, sem ter de recorrer a técnicas ou intervenções coercitivas, negativas ou punitivas. As quatro dimensões do processo Ensino-Aprendizagem estão sempre presentes de uma forma simultânea em qualquer episódio de ensino.”* (Siedentop, 1998). Os objetivos gerais das técnicas de intervenção pedagógica são: garantir a segurança dos alunos; comunicar informação sem consumir tempo da sessão; demonstrar corretamente a partir de um planeamento cuidado. Desta forma, neste ponto irei fazer referência às dimensões da Intervenção Pedagógica, (instrução, gestão, clima/disciplina, e decisões de ajustamento), descrevendo o que aconteceu durante o ano letivo bem como as minhas decisões no âmbito destes quatro campos.

#### **Instrução:**

A instrução tem como objetivo todos os comportamentos e técnicas de intervenção que fazem parte do compêndio do professor, para a transmissão da informação. Ou seja, imputa comportamentos do professor, verbais ou não verbais, tais como a preleção, explicação, demonstração, feedback e outras formas de transmitir a informação. Durante as minhas aulas, para esta dimensão tentei sempre diminuir o tempo gasto em explicações na sessão do trabalho,

para não “bombardear” os alunos com informação; tentei garantir a qualidade e a pertinência da informação, sendo claro, usando uma linguagem acessível para os alunos e abordando sempre conteúdos que seriam desenvolvidos durante a aula ou que de uma forma ou de outra estavam relacionados com a mesma; tentei acompanhar a prática consequente o *feedback*, ou seja, acompanhei de perto a prestação dos alunos nas tarefas e dei as indicações necessárias para o seu desempenho adequado às tarefas propostas; tentei durante o ano letivo aperfeiçoar, aumentar e diversificar o *feedback* pedagógico, utilizando os vários tipos de *feedbacks*; tentei apoiar/controlar ativamente a prática dos alunos, utilizar os alunos como agentes de ensino e utilizar muitas vezes o questionamento como método de ensino.

Recorri a demonstrações eficazes sempre que necessário. Na maior parte das vezes a demonstração era feita por mim, mas por vezes utilizava alunos com maiores facilidades e capazes de realizar uma boa demonstração do pretendido. Em algumas situações, realizei a instrução com o auxílio de meios audiovisuais, nomeadamente apresentações em *powerpoint* (documentos de apoio), vídeos e desenhos/esquemas em folhas de papel. Estas situações foram usadas nas aulas de introdução das unidades didáticas com o intuito de dar a conhecer a modalidade aos alunos e para os motivar para a prática da mesma. Uma preocupação minha foi o assegurar de *feedbacks* contínuos ao longo da aula. A maioria dos meus *feedbacks* eram positivos no sentido de incentivar os alunos para a prática, quanto à forma privilegiei mais os *feedbacks* descritivos, prescritivos e interrogativos. Quanto à direção penso ter abordado os três (individual, grupo, classe) de forma apropriada.

Durante as aulas, percebi que a melhor forma de perceber se a informação era retida por parte dos alunos na instrução ou mesmo como forma de captar a atenção foi através do questionamento, sendo esta uma estratégia que continuei a “usar e abusar” cada vez mais ao longo do Estágio. Esta foi também uma ferramenta essencial para a avaliação formativa do domínio cognitivo durante as aulas, aferindo os conhecimentos dos alunos a partir do questionamento de regras, componentes críticas dos gestos e situações de jogo.

### **Gestão Pedagógica:**

Uma boa gestão de uma sessão depende do comportamento do professor que consiga elevados índices de participação dos alunos nas atividades, um número reduzido de comportamentos impróprios, e o uso eficaz do tempo. Como técnicas para a melhor gestão do tempo optei por combinar sinais com os alunos em algumas modalidades, por exemplo, utilizar

diferentes tipos de sinais sonoros para uma determinada tarefa; estes sinais não serem iguais, mas suficientemente diferentes, para não criar confusão entre os alunos; reduzir os tempos de transição (a mudança de tarefa ou de estação deve ser menor possível e adequada ao tempo de recuperação entre exercícios); e conseguir bons índices de feedback positivo.

De forma a maximizar o tempo de aula, esta era pensada e estruturada para que houvesse pouco tempo de transição dos exercícios. Realizei quase sempre a montagem prévia do material antes da aula bem como no aproveitamento e na organização das tarefas para se perder pouco tempo ao mudar de exercício. Também nesse sentido criei rotinas para que no final da aula, todos os alunos contribuíssem para a arrumação do material para que pudéssemos ter mais tempo de aula.

Uma das estratégias utilizada durante a maior parte das aulas foi relativa à organização dos grupos de trabalho, pois tendo em conta as características da turma, estes demoravam algum tempo a organizar equipas, a identificar os colegas e a vestir coletes, assim sendo, criei grupos previamente e identificando-os logo ao início da aula com a distribuição de coletes de várias cores, poupando assim imenso tempo. A construção de rotinas de trabalho foi, realmente, muito importante para a economia de tempo de aula em transições, concentração e empenho dos alunos. Quanto ao meu desempenho na Gestão Pedagógica das aulas, creio ter dado a devida atenção a esta dimensão e utilizei as mais diversas estratégias com o intuito de maximizar o tempo de empenhamento motor dos alunos nas tarefas, de forma a evitar e controlar os comportamentos desviantes e acompanhar as prestações dos alunos. Considero ter tido a preocupação de assegurar a condução de uma aula contínua, com poucas paragens e com poucos comportamentos fora da tarefa.

#### **Clima/Disciplina:**

O clima abrange aspetos de intervenção pedagógica que consiste em relações com as interações pessoais, relações humanas e ambiente. A disciplina institui o fenómeno entre comportamentos apropriados e inapropriados (e dentro destes entre comportamentos fora da tarefa e comportamentos desvio). Durante as aulas, tive como objetivo melhorar e superar o ambiente, quer nas interações, quer no clima/disciplina. Quanto à interação; interagi face aos comportamentos manifestados pelos alunos; interagi com base em aspetos extra sessões de trabalho (afetividade); dei atenção às interações, às emoções e sentimentos dos alunos. Reforcei



o bom comportamento quanto à disciplina, exigindo uma modificação comportamental, obtendo assim a melhoria da prestação do aluno.

No que diz respeito ao clima/disciplina, a turma foi exemplar, quer a nível pessoal quer a nível educacional. Todos os alunos apresentavam índices elevados de autonomia e não houve qualquer problema disciplinar durante o ano letivo. Eram muito respeitadores e muito ativos. Nas outras disciplinas, este excesso de ativação era considerado prejudicial para o desempenho deles na sala de aula, mas para a disciplina de educação física era o ideal. Os alunos estavam sempre dispostos para a prática de exercício físico o que foi visível com o reduzido número de faltas ou dispensas durante o ano letivo. A relação professor/aluno, a meu ver, foi muito boa. Os laços criados com os alunos foram muito positivos. Os alunos tiveram a noção que eu era uma pessoa quando dava aula, uma pessoa exigente, e quando estava fora da aula era uma pessoa, compreensiva com eles e sempre disponível para os ajudar nas mais diversas situações, duas características importantes do “ser bom professor”. Penso que esse ponto foi muito positivo o que me leva a manter contacto com eles. Apenas houve uma pequena situação em que os alunos começaram a confundir as coisas e a ter comportamentos de aula que não gostei, mas em conversa com a Professora Paula, decidimos ter uma conversa com eles para fazer um alerta de consciências. Correu bem, os alunos perceberam as minhas palavras e voltaram ao brilhante empenho que tinham demonstrado até ao dia. Considero que fiz um ótimo trabalho nesse sentido, durante o estágio consegui criar uma evidente relação de respeito com os alunos, dando-me a autoridade necessária para controlar a turma quer ao nível de comportamentos desviantes, quer ao nível de conflitos entre colegas.

### **Decisões de Ajustamento:**

Apesar de as situações serem planeadas e estruturadas, há sempre necessidade de fazer ajustamentos, tanto na Unidade Didática, como no planeamento de aula, como durante a própria aula. Esta é uma das dimensões da intervenção pedagógica que assume um papel de enorme importância para um professor. É o que distingue um bom professor de um mau professor, a experiência é a melhor forma de adquirir esta competência, sendo que esta tem como base o exercício reflexivo que assume extrema importância e que será realizado com maior eficácia quanto maior for o conhecimento acerca da matéria, dos alunos, e dos princípios da pedagogia.

*“A reflexão posterior sobre a aula constitui a base para o reajustamento na planificação das próximas aulas...”* (Bento 2003).

No final de cada aula, era feita a reflexão sobre a mesma em conjunto com a Professora Paula e com os colegas estagiários para ver se eu tinha “sentido” corretamente o desempenho dos meus alunos, para corrigir erros que me passavam despercebidos e para refletir e criar estratégias para futuras aulas. Durante o ano letivo tive que ajustar algumas coisas, mas este facto permitiu reagir melhor aos problemas de ajustamento que ocorreram durante o ano. Muitas vezes “senti” que a turma estava exausta num determinado exercício ou que o dia tinha corrido mal, e perante esta evidências, eu reduzia a intensidade e o volume da aula de acordo com a perceção que tinha dos alunos. Considero que esta perceção da turma e respetivo ajustamento em função desta evidencia um conhecimento profundo dos alunos e das suas capacidades.

#### **2.1.4. Avaliação**

A Avaliação é um processo complexo, que recai necessariamente sobre comportamentos concretos relativos à consecução dos objetivos do processo de ensino realizado. Deste modo, a avaliação deve centrar-se numa análise cuidada dos objetivos atingidos face aos que haviam sido planeados, permitindo saber quais os que apresentaram mais dificuldades (aos quais, de futuro, poderá vir a ser dada maior atenção).

A avaliação permite deste modo preparar e acompanhar todo o processo ensino-aprendizagem. Sendo o processo de Planificação / Realização / Avaliação um processo unitário, a probabilidade do aluno vir a atingir o êxito é muito superior. É deste modo fundamental definir a forma de como será feita a gestão da avaliação. O processo de avaliação, para além do carácter avaliativo, tem também um papel regulador de toda a minha atividade e do aluno, na medida em que fornece *feedbacks* acerca do processo ensino-aprendizagem, permitindo pontualmente, reajustes, contribuindo para um maior sucesso do mesmo.

Este processo ocorrerá em três momentos distintos mas complementares:

- Inicialmente, o processo de avaliação e controlo da Unidade Didática, será efetuado através de uma Avaliação de carácter Diagnóstico ou Inicial;
- Durante o decorrer da Unidade Didática será realizada uma Avaliação de carácter Formativa;
- No final da Unidade Didática, será efetuada uma Avaliação de carácter Sumativa contendo os mesmos critérios utilizados na avaliação diagnóstica (coerência na avaliação).

### **Avaliação Inicial**

A Avaliação Inicial tem como objetivo conhecer o nível dos alunos e da turma em geral, face aos conteúdos a lecionar, para que a partir da análise desta se elabore o planeamento de todo o processo de ensino - aprendizagem. Para a realização da referida observação é dedicada a primeira aula da Unidade Didática, recorrendo para tal a uma ficha de Observação Diagnóstica. Nesta ficha de observação são registados os comportamentos observados de acordo com as componentes críticas, por nós (núcleo de estágio) estipuladas para a modalidade. Foram realizadas avaliações iniciais na maioria das modalidades exceto no corfebol e na corrida de barreiras pois, durante o seu percurso académico, ainda não tinham realizado estas modalidades. As avaliações iniciais foram realizadas em algumas unidades didáticas, com o auxílio dos colegas de estágio e da orientadora, o que facilitou o registo das prestações e diminuiu o tempo da sua realização.

Esta avaliação foi realizada em situações analíticas, sendo que em algumas modalidades incluiu-se também situações de jogo. É também importante referir que esta foi realizada através da observação direta da execução dos elementos técnicos e táticos que estão contidos na ficha de observação diagnóstica. Foi por este motivo, uma avaliação criteriosa, isto é, baseada numa justaposição do desempenho motor dos alunos com os critérios de êxito previamente definidos.

Para a realização da referida avaliação foram dedicadas as primeiras aulas das Unidade Didáticas, recorrendo para tal à elaboração de um protocolo de avaliação inicial e a uma ficha/grelha de observação diagnóstica. Na ficha de observação foram registados os comportamentos observados de acordo com as componentes críticas, por nós (núcleo de estágio) estipuladas para esta modalidade. Em todos os elementos (técnicos ou táticos), os alunos foram classificados em 5 níveis distintos consoante a sua prestação:

Nível 1 – Não cumpre nenhum dos critérios de êxito

Nível 2 – Cumpre pelo menos um critério de êxito.

Nível 3 – Cumpre dois/três critérios de êxito.

Nível 4 – Cumpre três ou mais critérios de êxito.

Nível 5 – Cumpre todos os critérios de êxito.

### **Avaliação Formativa**

Como parte integrante do processo ensino/aprendizagem, e com o objetivo de informar tanto a nós próprios bem como os alunos sobre as contingências do mesmo, a Avaliação Formativa desempenha um papel de regulação e de reforço em todo este processo.

A Avaliação Formativa permite-nos a regulação do processo de aprendizagem, permitindo monitorizar a evolução dos alunos, detetando eventuais erros quer a nível da definição de objetivos, quer a nível da metodologia empregue e, até, no planeamento a realizar. Permite-nos, portanto, refletir sobre a nossa prática e adaptar as tarefas, fazendo um ajustamento de correção. Esta avaliação é determinante para o reajustamento sempre que necessário do processo ensino-aprendizagem, adaptando-o às capacidades e necessidades específicas dos alunos. Utilizei a observação direta, de caráter global, procurando indicadores que forneçam informações suficientes sobre as lacunas e dificuldades de aprendizagem e registando os casos mais relevantes. Utilizei durante todo o processo de ensino-aprendizagem, e tem assim por objetivo avaliar aspetos inerentes aos alunos em todas as aulas ao longo do ano, tais como:

- Participação com interesse nas atividades propostas nas aulas;
- Relacionamento com os colegas: respeito, responsabilidade e cooperação/entreaajuda;
- Correta e adequada manipulação de materiais, respeitando a sua conservação;
- Aplicação das regras de higiene;
- Fichas formativas.

Deste modo, é ainda utilizada para controlar a evolução dos alunos ao nível psicomotor, para que assim se possa proceder a ajustamentos nas estratégias de ensino a fim de as tornar o mais eficaz possível (embora não tida em conta para efeitos de classificação).

Assim sendo, acompanhei de perto os alunos, verificando as dificuldades que estes poderão sentir e criar situações de aprendizagem individuais ou em grupo, consoante o grau de execução. Cada aluno foi alvo de avaliação em todas as aulas, garantindo assim a eficiência das estratégias utilizadas ou pelo contrário, refletindo sobre o insucesso destes e conseqüente reajuste ou alteração. Dei do mesmo modo grande importância ao comportamento e empenhamento e às suas evoluções durante toda a unidade didática. A concretização prática deste tipo de avaliação assentou na observação da execução das tarefas propostas, confrontando cada aluno com o seu desempenho e os objetivos previamente traçados, procurando assim ajustar a estratégia à necessidade, contemplando o questionamento como mais um meio de recolha de informação e avaliando os três domínios anteriormente citados, dando ainda especial incidência à recolha de indicadores de caráter disciplinar e relacional.

É neste contexto que a Avaliação Formativa tem a sua importância. Ela permite-nos acompanhar todo o processo ensino/aprendizagem, fazendo os ajustes que se entenderem

necessários, quer ao nível dos conteúdos e metodologias, quer ao nível dos objetivos operacionais.

Decorrendo de forma informal, esta deverá estar presente em todas as aulas da Unidade Didática. Uma forma de aplicar esta avaliação formativa era quando as condições climatéricas não permitiam a realização da aula prática, os alunos iam para uma sala onde eram mostrados vídeos sobre a modalidade a ser abordada na altura, era distribuída documentação de apoio para a modalidade e eram realizadas fichas de trabalho.

### **Avaliação Sumativa**

Esta avaliação é feita no final do processo de ensino aprendizagem de cada matéria, o que permite ao professor verificar se atingiu os objetivos propostos no início da atividade. Foram constituídos exercícios idênticos aos realizados nas aulas, permitindo observar os comportamentos dos alunos nos conteúdos abordados, de forma a aferir a sua progressão na aprendizagem e a consolidação dos conhecimentos. Assim, os alunos sentir-se-ão identificados com o exercício em causa, não havendo um comprometimento da execução correta. Para além desta avaliação prática existirá também uma teórica onde serão abordados os conhecimentos a nível dos aspetos técnicos de cada disciplina e a cultura desportiva do atletismo. É mais um instrumento que o professor possui para refletir acerca do seu desempenho pois permite avaliar a eficácia da prática pedagógica.

Todos os conteúdos alvos de avaliação neste momento, que não estiveram sob avaliação aquando da avaliação inicial, inserem-se numa perspetiva de evolução do processo de ensino-aprendizagem a que os alunos irão estar sujeitos, de modo a aferir as suas aquisições. A avaliação da componente motora e sócio afetiva consistiu numa ficha de observação muito semelhante à de avaliação inicial, mas onde foram acrescentadas algumas ações técnicas-táticas que não foram sujeitas à avaliação inicial, mas que foram previamente definidas nos objetivos para Unidade Didática. A avaliação teórica consistia num teste escrito de 45 minutos em todos os períodos letivos.

Os parâmetros a avaliar, assim como o peso percentual de cada um deles na classificação dos alunos, foram:

- ◆ Conhecimentos e Capacidades – 70%:
  - Saberes práticos – 55%
  - Saberes teóricos – 15%
- ◆ Atitudes e Valores – 30%

Para os Alunos com Atestado Médico:

- Saberes Teóricos – 60%
- Atitudes/Comportamentos – 40%

De seguida farei uma descrição da evolução dos alunos nas Unidades Didáticas abordadas durante o ano letivo. Para todas as UD's foram realizadas uma aula dedicada à avaliação inicial e uma aula dedicada à avaliação sumativa à exceção das UD's de corrida de barreiras e de corfebol em que não foi realizada a avaliação inicial.

Relativamente à Avaliação Sumativa, os alunos compreenderam o objetivo, e tiveram um desempenho formidável. Estes compreenderam a importância da avaliação sumativa e deram o seu melhor. Como já referi, houve evolução considerável em todos os alunos. Penso que o mérito deve ser repartido pelo professor, e pelos alunos. Ao primeiro, por ter estruturado as aulas e as progressões pedagógicas adequadas às aprendizagens dos alunos; os alunos devido ao empenho e dedicação demonstrado em todas as aulas. Penso que proporcionei aulas motivadoras e divertidas aos alunos, sempre com a aprendizagem de todas as competências referentes às várias modalidades como objetivo final. De referir que a minha preocupação pela aquisição de competências dos alunos nas modalidades não passam apenas por as habilidades motoras, mas também pela componente sócio afetiva, valores e comportamento; e pelos conhecimentos da modalidade, adequando a sua atuação como árbitro.

### **Unidade Didática de Futsal**

Esta modalidade teve no seu conjunto 10 sessões. Todos os alunos tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. Neste caso, as diferenças entre géneros eram muito grandes. A esmagadora maioria dos rapazes estava a um nível bastante elevado, já no caso das raparigas, estas apresentavam maiores dificuldades. Ao longo das aulas, foram introduzidos exercícios com diferentes níveis de complexidade, e, devido às grandes diferenças referidas, a organização para os exercícios era fazer dois grupos, um com rapazes e outro com raparigas. Com isto, consegui assim fazer grupos de níveis em que os dois grupos faziam o mesmo exercício, o que variava era as variantes de dificuldade e de facilitação.

A prioridade das aulas foi manter os níveis dos alunos que se encontravam num estado mais avançado, privilegiando assim o empenho motor. No caso dos alunos com mais

dificuldade, foi privilegiado também o empenho motor, mas sempre tendo em vista o melhoramento das competências técnicas e táticas.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu evolução nos alunos, mesmo no caso dos alunos mais avançados. Isto porque, eles estavam habituados a ter futebol, e efetivamente a modalidade ser futsal. Apesar de os princípios serem os mesmos há algumas regras e condicionantes que são diferentes do futebol. No grupo que apresentava maiores dificuldades, a evolução foi maior. A nível técnico, estes alunos evoluíram muito, já a nível táticos os incrementos foram menores mas ainda assim observáveis.

Ao nível dos comportamentos do professor, referentes à minha atuação durante as aulas dedicadas a esta modalidade, penso que foram adequadas. Não senti muitas dificuldades porque já estou habituado a lidar com esta modalidade no dia-a-dia.

### **Unidade Didática de Salto em Altura**

Esta modalidade teve no seu conjunto 6 sessões. Quase todos os alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos Alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. A turma na avaliação inicial apresentou-se heterogénea, havendo alunos com muita dificuldade a fazer o salto completo. A maioria dos alunos estava a um nível bom, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade.

Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas as fases do salto cumprindo uma sequência pedagógica adequada à realização do salto.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido.

Relativamente à Avaliação Sumativa, como já referi, houve evolução considerável em todos os alunos.

### **Unidade Didática de Orientação**

Esta modalidade teve no seu conjunto 6 sessões. Quase todos os alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos Alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. A maioria dos alunos estava a um nível médio, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade quando houve a necessidade de um raciocínio mais elaborado. Ao longo das aulas foram introduzidos percursos similares mas com objetivos diferentes, atingindo aos poucos um melhor tempo de empenhamento motor dos alunos e melhoria das técnicas de Orientação.

A prioridade nas primeiras aulas, foi realizar percursos sem classificação para que os alunos tivessem mais êxito e que não privilegiassem a competição em relação às habilidades. A parte da UD dedicada à realização de percursos com classificação foi de 2 aulas, as duas finais, o que só deu para perceber que os alunos obtiveram bons resultados realizando os percursos sem erros e os alunos com menos sucesso aumentaram o seu nível de sucesso duas formas de percurso.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu evolução nos alunos. A minha relação com a Orientação é reduzida, visto não ter tido aulas na Universidade desta modalidade. Dessa forma, senti que inicialmente tinha algumas dificuldades na organização das tarefas, no entanto com a ajuda da Orientadora na preparação das aulas, dos colegas de estágio foram superadas e com o meu empenho e dedicação essas dificuldades foram-se dissipando, chegando ao fim do período a dar com gosto esta modalidade.

Ao nível dos comportamentos do professor, referentes à minha atuação durante as aulas dedicadas a esta modalidade, tive algumas dificuldades, no início, como já referi, no planeamento das aulas, mas depois senti-me mais confiante e mais à vontade para a modalidade.

Relativamente à Avaliação Sumativa, os alunos compreenderam o objetivo, realizaram o percurso estabelecido sem dificuldade. No entanto, os alunos tiveram dificuldade na compreensão do exercício sobre o qual estavam a ser avaliados.

### **Unidade Didática de Barreiras**

Esta modalidade teve no seu conjunto 7 sessões. Alguns dos alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. Mas como a maioria da turma ainda não tinha abordado esta modalidade, partiu-se de situações mais simples para as mais complexas, ou seja, optou-se por se começar no nível introdutório. Durante as aulas, a maioria dos alunos estava a um nível bom, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade. Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas as fases da corrida cumprindo uma sequência pedagógica adequada à realização da corrida de velocidade com transposição de barreiras.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido. Alguns dos alunos não conseguiam sequer transpor uma barreira, porque em experiências anteriores tinham caído, mas no final, todos os alunos realizaram a prova.



Relativamente à Avaliação Sumativa, como já referi, houve evolução considerável em todos os alunos.

### **Unidade Didática de Voleibol**

Esta modalidade teve no seu conjunto 7 sessões. Todos os alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. Mas como o nível da turma se apresentou muito heterogéneo, partiu-se de situações mais simples para as mais complexas, ou seja, optou-se por se começar no nível introdutório. Durante as aulas, a maioria dos alunos estava a um nível muito bom, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade. Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas as progressões para as diversas modalidades apresentando uma sequência pedagógica adequada às mesmas habilidades.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido. Os alunos que eram bons, mantiveram o nível, e os alunos com maiores dificuldades melhoraram o seu nível inicial.

### **Unidade Didática de Ginástica de Solo**

Esta modalidade teve no seu conjunto 6 sessões. Todos os alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. A turma na avaliação inicial apresentou-se heterogénea, havendo alunos com muita dificuldade a fazer algumas das habilidades motoras. A maioria dos alunos estava a um nível razoável, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade.

Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas algumas das progressões de ensino para as diferentes habilidades cumprindo uma sequência pedagógica adequada à realização das mesmas habilidade e para no final realizarem uma sequência gímnica.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido.

### **Unidade Didática de Lançamento do Peso**

Esta modalidade teve no seu conjunto 5 sessões. A maioria dos alunos já teve esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. Mas como a partir da avaliação inicial se constatou algumas dúvidas e dificuldades na execução de alguns movimentos, partiu-se de

situações mais simples para as mais complexas, ou seja, optou-se por se começar no nível introdutório. Durante as aulas, a maioria dos alunos estava a um nível bom, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade. Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas as fases do lançamento do peso cumprindo uma sequência pedagógica adequada à realização do lançamento do peso no círculo de lançamento.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido. Penso que o mérito deve ser repartido pelo professor, e pelos alunos. Ao primeiro, por ter estruturado as aulas e as progressões pedagógicas adequadas às aprendizagens dos alunos; os alunos devido ao empenho e dedicação demonstrado em todas as aulas; e ao facto de o lançamento do peso não ser muito complexo para os alunos em que a técnica é relativamente fácil de perceber e executá-la corretamente.

Relativamente à Avaliação Sumativa, os alunos compreenderam o objetivo, e tiveram um desempenho formidável. Estes compreenderam a importância da avaliação sumativa e deram o seu melhor. Como já referi, houve evolução considerável em todos os alunos.

### **Unidade Didática de Badminton**

Esta modalidade teve no seu conjunto 7 sessões. Todos os alunos já tiveram esta modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que o nível inicial dos alunos permitiria a aplicação de progressões cada vez mais complexas. A turma na avaliação inicial apresentou-se heterogénea, havendo alunos com algumas dificuldades em habilidades motoras mais complexas. A maioria dos alunos estava a um nível razoável/bom, no entanto alguns alunos tiveram alguma dificuldade. Ao longo das aulas foram introduzidos e exercitadas algumas das progressões de ensino para as diferentes habilidades cumprindo uma sequência pedagógica adequada à realização das mesmas habilidade e para no final realizarem uma sequência gímnica.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu grande evolução nos alunos, apesar de o número de aulas ter sido reduzido.

### **Unidade Didática de Corfebol**

Os alunos nunca tinham tido a modalidade em anos anteriores, podendo-se prever que as habilidades motoras básicas do Corfebol eram desconhecidas dos alunos. Alguns alunos denotaram alguma dificuldade nas habilidades básicas em exercícios critério e quase metade da

turma sentiu dificuldades em reproduzir estas habilidades com eficácia em situação de jogo. Para além disto a conceção tática que os alunos tinham do jogo eram muito elementares o que ainda foi dificultado após a introdução da regra de rotação de posições entre atacantes e defesas. Ao longo das aulas para além da exercitação das habilidades básicas foram introduzidos os princípios de jogo defensivos e ofensivos através de situações de jogo reduzido, condicionado e formal utilizando para isso a superioridade/inferioridade numérica para privilegiar o objetivo do exercício, inclusão de condicionantes e jogo com introdução gradual de regras. Também foram ao longo das aulas introduzidas as regras da modalidade, e colocadas em prática através da arbitragem por parte do professor e pelos alunos dispensados. Numa fase posterior foi introduzido o sistema tático 4:4 em que os alunos colocaram em prática as competências adquiridas até então, denotando-se alguma evolução na perceção tática dos alunos.

Chego ao final desta unidade didática com a sensação que existiu evolução nos alunos, foi uma grande evolução para alguns alunos, estes alunos melhoraram consideravelmente as habilidades básicas, mas também a conceção tática do jogo pois a melhoria das habilidades permitiu maior liberdade para pensar o jogo antes de agir.

Ao nível dos comportamentos do professor, referentes à minha atuação durante as aulas dedicadas a esta modalidade, senti-me familiarizado com a modalidade e gostei bastante de lecionar esta modalidade.

Relativamente à Avaliação Sumativa os alunos compreenderam o objetivo, na situação de jogo alguns alunos não executaram algumas componentes da avaliação o que dificultou a avaliação na situação de jogo, no entanto a maioria confirmou a evolução gradual conseguida ao longo das aulas.

## **2.2. Área 2- Participação na Escola e Relação com a Comunidade**

Ao longo do ano letivo participei em diversas atividades extracurriculares, sejam elas realizadas pelo Grupo de Educação Física, pelo Departamento das Expressões (onde se encontra a disciplina de Educação Física) ou mesmo pela Escola, apoiando as pessoas envolvidas. Isto é, para além de participar em atividades que já faziam parte do Plano Anual de Atividades (PAA), também organizei e dinamizei outras em conjunto com o núcleo de estágio e ainda participei nas reuniões de departamento, de agrupamento disciplinar nas reuniões do conselho de turma.

### **2.2.1. Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio**

Este meu relato relativo às atividades organizadas pelo núcleo de estágio será feito por ordem cronológica.

#### **I Encontro de Natação do CLDE-Braga**

Ao nível do desporto escolar, participamos, na organização do I Encontro de Natação do CLDE-Braga. Participaram neste encontro 95 alunos de cinco escolas da cidade de Braga. As tarefas da organização foram a elaboração de um calendário de provas, apenas com as previstas para este primeiro encontro, bem como o programa do evento e o programa de provas. Ao nível de organização, alguns alunos colaboraram como juizes de viragem, de chegada e como cronometristas. O núcleo de estágio de Educação Física, desempenhou as funções de juiz de partida, chefe dos cronometristas e juiz de chamada, respetivamente. No final, foram feitas as classificações por prova/escalão/sexo e enviados os resultados aos professores responsáveis. O I Encontro de Natação, correu como previsto, a organização foi cuidada e realizada com antecedência e todos os participantes realizaram o trabalho esperado. Na piscina, os alunos tiveram a oportunidade de partilharem experiências e de conviverem de forma saudável, respeitaram integralmente os regulamentos.

#### **Gincana Aquática**

A seguinte atividade desenvolvida pelo núcleo de estágio foi a realização de uma Gincana Aquática intitulada, “Piratas das Caraibas”. Esta atividade foi desenvolvida para os alunos do clube de desporto escolar de natação e para o ATL de Natação da escola básica 2,3. A estrutura das atividades foi semelhante ao que se realizou em anos anteriores, tendo-se optado por um formato do género dos “jogos sem fronteiras”. Este formato criou um grande espírito de equipa

entre os alunos, o que fez com que os alunos se sentissem identificados e motivados com o que se passava na água. Da mesma forma, esta configuração permitiu que houvesse uma vertente de competição e de *fair-play*, que se torna importante desenvolver nestas idades. No final dos jogos foi realizada uma pequena aula de hidroginástica com movimentos e sonoridade concordantes com o tema desta atividade. Esta aula tinha como objetivo proporcionar aos alunos um momento de convívio entre todos e animação.

### **Plano de Adaptação Curricular**

Devido a um colega de estágio ter na sua turma do 7º ano, quatro alunos com excesso de peso, foi realizado um plano de adaptação curricular com o objetivo de perderem alguma massa gorda e melhorar a condição física, este plano desenvolveu-se na sala da saúde da escola, onde os alunos cumpriram uma planificação de treino cardiovascular e de força ao longo do ano letivo acompanhados pelos professores estagiários, em colaboração com o Projeto de Educação para a Saúde (PES), fez parte deste projeto também uma nutricionista para aconselhar estes alunos sobre a importância de uma alimentação equilibrada. Procedeu-se também à atualização da documentação existente na sala de saúde, nomeadamente o regulamento e as regras de segurança e elaborou-se um programa de treino para que todos os professores de educação física possam, sempre que assim necessitem, utilizar este documento.

### **Visita de Estudo à Quinta Pedagógica D'Alvarenga**

Como organizadores realizamos uma visita de estudo multidisciplinar à Quinta Pedagógica D'Alvarenga, que foi incluída no PCT (Projeto Curricular de Turma). Os alunos fizeram uma visita guiada, numa primeira parte, às instalações do Colégio Didalvi onde visitaram os laboratórios de biologia, geologia e de física e visualizaram algumas experiências nessa área. Numa segunda parte os alunos fizeram uma visita guiada pela fauna e flora da quinta e a realização de algumas atividades desportivas (um batismo de equitação, batismo de esgrima e uma descida em slide), com o intuito de adquirir conhecimentos relativos à biodiversidade e preservação dos ecossistemas; sensibilização para a prática de atividades de exploração da natureza; enriquecimento de valores e atitudes; combate à indisciplina e ao insucesso; sensibilização para um estilo de vida saudável e contacto com novas atividades desportivas. De uma maneira geral, e a avaliar pelos feedbacks dados pelos alunos, a visita foi um sucesso e cumpriu todos os objetivos a que se propunha e todos ficámos com vontade de lá voltar.

Salientamos também, o comportamento exemplar e excelente participação dos alunos nas atividades.

### **Torneio de Pólo Aquático**

O Torneio de Pólo Aquático foi realizado para os alunos do clube de desporto escolar de natação e para o ATL de Natação da escola básica 2,3. Nesta atividade participaram cinco equipas (duas equipas femininas e três equipas masculinas), num total de 25 alunos. Foi estabelecido um regulamento adequado às condições de jogo e à idade dos alunos, tal como um quadro competitivo no formato de grupos, e eliminatórias após o apuramento das equipas. A piscina foi dividida em duas partes, sendo colocado um campo de voleibol aquático (biribol) para que os alunos pudessem aquecer e preparar-se para os jogos de pólo aquático. Esta atividade de Pólo Aquático foi de encontro às expectativas dos alunos participantes, tendo sentido da parte deles uma grande motivação para participarem e um grande espírito de colaboração. Relacionado com esta atividade esteve a elaboração de dois manuais de apoio à próxima edição do torneio de Pólo Aquático, como um pequeno livro de regras adaptadas de Pólo Aquático 3x3 e um pequeno livro de regras adaptadas de Biribol 3x3, uma vez que é uma modalidade com regulamento próprio e que se assemelha ao voleibol na água que foi realizado nesta edição da atividade.

### **Projeto de Canoagem**

Como evento de maior dimensão e que marcasse a nossa presença de forma positiva e construtiva na escola, organizamos um projeto de canoagem com a colaboração do agrupamento disciplinar de educação física que consistiu numa competição de canoagem no rio Cávado no Clube Náutico de Prado e duas atividades complementares, quadras de voleibol e futsal nos campos exteriores do clube e um piquenique. Os alunos foram organizados em duplas e competiram, nas categorias feminina, masculina ou mista. O objetivo era realizar um percurso pré-estabelecido no menor tempo possível. Os alunos começavam a prova em pé, dirigiram-se para as canoas, colocando-as na água e faziam o percurso o mais rapidamente possível. O cronómetro parava quando os alunos ultrapassassem com o kayak a linha de meta que era a mesma da partida. Esta atividade foi dirigida aos alunos do ensino Secundário faltaram 18 alunos dos 198 inscritos na atividade, sendo 62 alunos dos cursos profissionais. A atividade teve uma grande participação por parte dos alunos, mesmo não havendo condições climatéricas

muito favoráveis e tendo sido colocada a possibilidade de adiar a atividade, a motivação, interesse e participação dos alunos mantiveram-se.

### **Festa do Desporto Escolar**

No final do ano letivo como é hábito foi realizada a Festa do Desporto Escolar, este ano foi promovida pelo núcleo de estágio. Esta atividade visou todos os alunos que representam a Escola no Desporto Escolar e tem como objetivo reconhecer e premiar o esforço que os alunos aplicam ao longo do ano nas provas que disputam. Foi organizada uma cerimónia com entrega de lembranças e diplomas aos alunos e professores dos clubes de boccia, voleibol, andebol, orientação e natação. No final houve um lanche convívio entre todos os intervenientes, aumentando assim os laços entre todos os participantes.

### **2.2.2. Outras atividades.**

#### **Torneios Inter-Turmas**

Ao nível do Grupo de Educação Física, realizaram-se torneios inter-turmas nas modalidades de Andebol (masculino e feminino), Futsal (masculino e feminino) e Voleibol (misto) no ensino secundário, Tag-Rugby no ensino básico no decorrer dos 3 períodos. A nossa função, núcleo de estágio, foi de divulgação e dinamização nas nossas turmas para uma grande adesão das mesmas.

#### **Semana das Expressões**

No 2º Período realizou-se a Semana das Expressões, que consiste numa semana dedicada ao Departamento de Expressões onde a contribuição do grupo de educação física incluiu a realização de uma prova de Orientação, de uma prova de Triatlo, de um torneio de Boccia e o dia dos Jogos Tradicionais. A prova de Triatlo para o 2º e 3º ciclo do ensino básico e ensino secundário teve lugar na piscina municipal, no recinto exterior e nos campos de jogos exteriores da escola e teve como promotores o núcleo de estágio de educação física. Participaram na prova 91 alunos dos 120 inscritos. No apoio à organização, 42 alunos colaboraram nas funções de acreditação, controlo e ajuizamento das provas de natação, de corrida e de ciclismo. Os percursos de corrida e ciclismo, montados no dia anterior à prova e tinham distâncias diferentes consoante o participante fosse individual, equipa, básico ou secundário. As provas realizaram-se pela seguinte ordem: natação; corrida, realizada em segundo lugar para prevenir acidentes de bicicleta no trajeto piscina-escola; e ciclismo. No dia da

prova todos desempenharam as suas tarefas, no reconhecimento do percurso, controlo do percurso, controlo de saídas e chegadas e preparação da cerimónia de entrega de prémios. No final da prova foram entregues certificados e senhas a todos os participantes. Todos os professores organizadores deram um feedback positivo. A atividade não teve a participação esperada o que justificou ser um dia de greve geral e também por haver ainda alunos envolvidos em avaliações, o que achamos lamentável.

Nas restantes atividades contribuimos com apoio logístico e organizacional bem como na divulgação dos eventos e o apelo aos nossos alunos para a participação dos mesmos.

### **Marcha Pelos Direitos Humanos**

Participamos também na Marcha pelos Direitos Humanos, que se enquadra no programa da semana da Europa, integrada numa série de eventos de “Braga 2012, Capital Europeia da Juventude”, organizada pela Civitas, sendo uma atividade realizada conjuntamente com as disciplinas de Português, Filosofia e Educação Física. Esta atividade era dirigida a toda a comunidade escolar mas teve a inscrição de 86 participantes que levaram uma camisola branca com um artigo da Convenção dos Direitos Humanos fixado à t-shirt. Os objetivos da marcha foram cumpridos, os participantes encontraram um bom ambiente onde o ponto forte era a sensibilização para a importância do tema dos direitos humanos e a urgência de os tornar universais. É importante salientar o facto de ter sido o núcleo de estágio de educação física a “pegar” na atividade, e a procurar sensibilizar as turmas e os professores de disciplinas onde os Direitos Humanos são abordados como é o caso de Filosofia e de Formação Cívica.

### **Atividades com o Diretor de Turma**

No que respeita a atividades com o Diretor de Turma, coube-me a tarefa de realizar a caracterização da turma a nível desportivo. A partir da ficha biográfica, aplicada pelo Diretor de Turma e com a ficha de caracterização do aluno, aplicada pelo núcleo de estágio, tratei os dados, relativos ao nível desportivo, e realizei um documento aprofundado da turma, e a partir deste construí um documento resumo. A elaboração deste documento foi importante para conhecer a turma que tenho perante mim. As funções do Diretor de Turma são extremamente importantes, pois este, faz a recolha e a organização de toda a informação útil ao conselho de turma; promove o diálogo entre professores, delegados de turma e representantes dos encarregados de educação; divulga junto dos encarregados de educação e alunos os critérios de avaliação; informa os alunos e professores de todos os problemas que ocorram; caracteriza a turma para



que os professores possam adequar o seu ensino às potencialidades da turma, entre outras funções que visem alunos, professores e representantes dos encarregados de educação. Saliento o facto de ter considerado a Diretora de Turma, na turma que lecionava, muito boa no desempenho das suas funções e no carinho e preocupação que esta demonstrava pelos seus alunos.

## 2.3. Área 3- Investigação e Desenvolvimento Profissional

### Introdução

A alimentação vem sendo uma inquietação da humanidade, pois se há países desenvolvidos onde há excedente alimentar, nos países menos desenvolvidos deparámo-nos com um déficit alimentar. Segundo Krause (2002) “*comer é o primeiro episódio de sobrevivência a através da identificação das características organolépticas foi possível aprender o que se podia comer de forma segura e o que não era aconselhável*”. A base da alimentação, além de ser uma necessidade biológica fundamental, também é fator de saúde. O ato de comer, para além de contribuir para as necessidades nutritivas e energéticas inseparáveis ao bom funcionamento do organismo, representando uma fonte de prazer, sociabilização e transmissão de cultura. A importância de “saber comer”, ou seja, variar e escolher alimentos adequados, nas quantidades necessárias do dia-a-dia, e ao longo das diversas etapas da vida. É nas sociedades ocidentais, mais industrializadas e desenvolvidas, que se tornou uma praga as doenças relacionadas com os hábitos alimentares, sendo responsável por doenças crónicas, morbidade e mortalidade prematura tais como: obesidade, neoplasia, doenças cerebrais e cardiovasculares, osteoporose, entre muitas outras.

Este trabalho tem como objetivo revelar a necessidade da importância de um estilo de vida saudável, nomeadamente, através de uma alimentação saudável e da prática com regularidade da atividade física, por forma a fomentar o desenvolvimento do cidadão quer emocional quer física, colocando dentro da área saudável de aptidão física.

## Revisão da Literatura

A Atividade Física e uma alimentação saudável e equilibrada apresentam efeitos benéficos sobre a saúde, sendo a idade escolar o período mais adequado para a aquisição de hábitos saudáveis e promoção da saúde.

A atividade física, para Caspersen, Powell, & Christenson, 1985, é qualquer movimento corporal, produzido pelos músculos esqueléticos, que resulta em gasto energético maior do que os níveis de repouso. Também pode ser considerado qualquer esforço muscular pré-determinado, que se destina a uma determinada tarefa ou função, desde um simples “pisar de olhos”, passando pelo simples ato de andar, até um movimento complexo de uma determinada modalidade.

Com a industrialização, ocorreram em todo o Mundo transformações nos estilos de vida, na urbanização, no desenvolvimento económico e na globalização dos mercados (WHO, 2003 citado em Wang et al. 2006). A inatividade física (sedentarismo) é um grave problema de saúde pública no nosso país, onde dados recentes revelam que maioria dos adultos não participa em atividades suficientes de onde resultem os benefícios de saúde associados. Assim a prática regular de atividade física pode contribuir para a melhoria de diversas componentes da aptidão física relacionada com a saúde, como a força, a resistência muscular e a cardiorrespiratória, a flexibilidade e a composição corporal, (Morris 1994 citado em Enio et al. 2007). De uma forma geral, através de uma análise da literatura conclui-se que a atividade física regular está associada a uma vida duradoura e saudável, com menores riscos de doenças cardíacas, hipertensão, diabetes, obesidade e alguns tipos de cancro, segundo o relatório Surgeon General (USDHHS, 1996, citado em Wang et al. 2006). No entanto, com o desenvolvimento da sociedade atual e as mudanças nos estilos de vida, os níveis de atividade física da população estão em acentuado declínio (Armstrong, 1988 citado em Enio et al. 2007).

Desta forma, e segundo Boreham e Riddoch (2001), a redução frequente dos níveis de atividade física favorece o desenvolvimento gradual de inúmeras disfunções crónico-degenerativas, em idades cada vez mais precoces. Ou seja, atua de igual forma a outros comportamentos de risco, tais como o tabagismo, alcoolismo, hábitos alimentares inadequados. O estilo de vida tipicamente sedentário tem sido considerado um importante fator de risco à saúde dos adultos, bem como das crianças e adolescentes, de ambos os sexos, em diferentes faixas etárias, Silva e colaboradores 2005 (citado em Wang et al. 2006).

Apesar de a grande parte da população já ter presente os benefícios associados à prática regular de atividade física, muitos adultos, adolescentes e crianças ainda têm uma vida relativamente sedentária e não são suficientemente ativos de forma a melhorarem a sua saúde (WHO, 2003, citado em Wang et al. 2006). Estima-se que a partir da adolescência, a atividade física declina significativamente com a idade, sendo que os programas de educação física na escola assumem um papel preponderante, mais ainda quando se verifica que estes estão em quebra acentuada

Incentivar, estimular e encorajar a população escolar a participar e a manter uma atividade física é fundamental para a aquisição de um bom nível de aptidão física e deve ser o objetivo da Educação Física Escolar. *“Quase todas as crianças e adolescentes que frequentam a escola, tornando-se esta, portanto, uma das instituições com maiores responsabilidades na promoção de hábitos de atividade física nestas idades”* (Rocha et al, 2006, p.166.). Assim, a Educação Física no seio escolar constitui um meio distinto na promoção e educação para hábitos e rotinas saudáveis de vida. Durante a permanência dos alunos no meio escolar não se pode perder o ensejo para educar e promover, de uma forma erudita e empenhada, a prática de exercício físico regular, já que é no decorrer desta fase sensível que se educa e promove os hábitos saudáveis. É então papel da disciplina de Educação Física *“promover nos jovens a adoção de um estilo de vida activo que se mantenha na vida adulta”* (Pate e Hohn, 1994, citado em Rocha et al. 2006)

São reconhecidos os efeitos benéficos do exercício físico para a saúde sendo a evidência científica destes benefícios para a saúde tudo que é tangível publicado em consensos de investigadores e de diversas instituições (Cooper Institute, 2002, citado em Rocha et al. 2006). Desta forma, tem vindo a ser evidente que o exercício físico regular apresenta benefícios na saúde, bem-estar físico, psíquico e social da juventude, sendo que esta prática promove modificações benéficas no estado de saúde, como melhora os índices de aptidão física.

O conceito de hábitos alimentares, de forma genérica e simplista, significa o consumo de alimentos. Consiste num procedimento metodológico onde são obtidas informações quantitativas e qualitativas acerca da dieta (ingestão alimentar) de um indivíduo.

A alimentação, para além de ser uma necessidade biológica fundamental, é um dos fatores que, não sendo correta, acarreta problemas à saúde. O simples ato de comer, satisfaz as necessidades nutritivas e energéticas ligadas ao bom funcionamento do organismo. Além de satisfazer estas necessidades, dá prazer, troca de saberes, conhecimentos de outras culturas

alimentares, e sociabilização. Mas há um princípio fundamental, o importante é “saber comer”, procurar uma alimentação equilibrada, quer na quantidade e qualidade, tendo em conta as necessidades diárias, ao longo das diferentes fases da vida.

A alimentação saudável pode ser definida, segundo Nunes & Breda (2002) como a forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias.

Não devemos assumir que os cuidados com a alimentação ou que determinado alimento apresentem características milagrosas. Nem a saúde nem a doença dependem apenas de um fator, mas sim são consequências multifatoriais (Carmo, 2004). A alimentação saudável evita e previne doenças, não é possível afirmar que determinado alimento cure ou evite determinadas doenças. Importante é o facto de o ser humano ter conhecimentos na escolha para as práticas alimentares no sentido obter defesas e evitar possíveis doenças.

Muitos dos hábitos alimentares de cada um são condicionados desde os primeiros anos de vida. A nutrição tem uma grande influência ambiental no crescimento físico e mental da pessoa desde cedo (OMS, 2006). Com o avançar da idade, existe uma tendência ao decréscimo do gasto energético diário, consequência da diminuição da atividade física, que parece ser decorrente de fatores comportamentais e sociais (referido em Caspersen, Pereira e Curra, 2000).

Desde à alguns anos a OMS (2006) tem vindo a manifestar uma acentuada preocupação quanto às questões ligadas à alimentação no seio das populações, sobretudo na população jovem. Têm-se verificado uma alteração do paradigma da saúde, em que a sobrenutrição passou a ser alvo de uma atenção redobrada tal como a subnutrição. A evolução dos comportamentos alimentares levou a que os profissionais de saúde, nomeadamente aqueles ligados aos aspetos da alimentação, deixassem de se centrar nas qualidades curativas (prevenção secundária), para abordar a temática da nutrição e o comportamento alimentar numa perspetiva de prevenção primária. Isto porque a alimentação está relacionada a algumas doenças mais frequentes nos países ocidentais e associada a algumas causas de mortalidade (Viana, 2002).

Na atualidade existe um acordo científico generalizado que demonstra que consumir produtos hortofrutícolas em abundância é vantajoso para a saúde, visto que estes alimentos desempenham uma função primordial na prevenção de várias doenças, tais como doenças

cardiovasculares, colesterol, hipertensão, AVC (acidente vascular cerebral), obstipação, neoplasias, diabetes e osteoporose, entre outros (Candeias et al., 2005).

Baptista (2006) referencia que uma alimentação saudável e equilibrada é um fator determinante para ganhos em saúde. Criando desde cedo, hábitos de uma alimentação saudável e equilibrada, permite evitar os gastos do erário público. Estas doenças têm custos imensos para a sociedade, não só do ponto de vista humano, mas também do ponto de vista financeiro. Para esta ideia, estima-se que 3,5% das despesas totais que o Estado português tem com a Saúde se deve à obesidade (compreendem despesas com a prevenção, diagnóstico, o tratamento, a reabilitação, a investigação, a formação e o investimento).

A OMS (2006), considera a obesidade (IMC superior ou igual a 30) como uma doença, e que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir níveis capazes de deteriorar a saúde. Segundo Krause (2002), a obesidade não pode ser confundida com excesso de peso, pois a obesidade apresenta gordura corporal em excesso, enquanto o excesso de peso pode relacionar-se com gordura ou com outro tecido em excesso em relação à altura. Embora seja difícil estabelecer causas concretas para que a obesidade ocorra, existem alguns fatores que parecem estar extremamente relacionados com o seu aparecimento. Estes interferem na fome, apetite ou saciedade. A hereditariedade e o ambiente familiar também devem ser considerados. O aumento da prevalência da obesidade indica um aumento da ingestão calórica ou diminuição dos níveis de atividade física. *“As pessoas comem mais quando é oferecida uma variedade de alimentos para a escolha do que só um alimento. Normalmente, os alimentos tornam-se menos prazerosos após o seu consumo. Este declínio é conhecido como saciedade sensorial específica e é associado a consumo em substituição a outros alimentos durante a refeição”*(Rolls e Drewnowski, 1996; citado por Krause, 2002, p. 478).

As necessidades diárias de uma criança são determinados com base na taxa de crescimento e atividade (Gordura: 30 a 40% do VCT (valor calórico total); Hidratos de Carbono: 60 a 70 do VCT) reitera (Deutschama, 1992). A energia deve assim ser suficiente para assegurar o metabolismo basal; o gasto por crescimento e a excreção pelas fezes, urina e suor; a ação dinâmica e específica dos alimentos; o crescimento para que o organismo consuma proteínas necessárias ao tecido muscular.

Segundo a informação disponível da DGS (2011) e que coincide com Nunes & Breda (2002), a nova roda dos alimentos é composta por sete grupos, de diferentes dimensões, que indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente

na alimentação diária. Os vários autores mencionados, explicam que os sete grupos de alimentos tendo em conta as principais características caracterizam-se por:

- Cereais e seus derivados, tubérculos (28%) – imprescindível fonte de hidratos de carbono. Principais fornecedores de energia por excelência, possuem vitaminas do complexo B, sais minerais e fibras alimentares;

- Hortícolas (23%) – bons fornecedores de fibras alimentares, vitaminas e minerais. Os hortícolas de folha verde são ricos em vitamina C e os corados são ricos em Carotenos;

- Fruta (20%) – fonte essencial de vitaminas, sais minerais;

- Lactínios (18%) – são benéficos fornecedores de proteínas de elevado valor biológico, cálcio e fósforo, contêm quantidades apreciáveis de vitamina A, B2 e D, é importante salientar que neste grupo não estão incluídos a manteiga e natas;

- Carnes, pescado e ovos (5%) – ricos em proteínas de elevado valor biológico, fornecem também vitaminas do complexo B e sais minerais;

- Leguminosas (4%) – boa fonte de algumas vitaminas (B1 e B2), minerais e fibras alimentares, sendo ricas em hidratos de carbono;

- Gorduras e óleos (2%) – bons fornecedores de lípidos e algumas vitaminas lipossolúveis. No contexto de uma alimentação saudável as gorduras provenientes de diversos alimentos são fundamentais ao bom funcionamento do organismo e quando consumidas nas proporções recomendadas (Candeias *et al.*, 2005b).

A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz parte da constituição de quase todos os alimentos. Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

A DGS (2006) e Nunes & Breda (2002), alegam que a Roda dos Alimentos transmite indicações pertinentes para uma Alimentação Saudável, que consiste em:

- Uma Alimentação Completa – comer, todos os dias, alimentos de cada grupo;
- Uma Alimentação Equilibrada – respeitar as proporções de cada grupo, comer maiores quantidade dos grupos maiores e menor quantidade dos grupos de menor dimensão;
- Uma Alimentação Variada – comer diferentes alimentos dentro de cada grupo.

De acordo com Baptista (2006, p.28), “*desde cedo que lhes compete o papel de transmitir saberes, revelando condutas alimentares que ajudem a posterior modelação de*

*comportamentos salutareos dos seus filhos/educandos*". Isto significa que os pais e irmãos mais velhos são modelos significantes para as crianças na medida em que elas aprendem e imitam os familiares. Também nas atitudes alimentares os mesmos, os vão tentar seguir, se bem que em crianças não gostamos de determinados alimentos, já não acontece quando chegamos a adultos. Atualmente verifica-se que o momento destinado às refeições é rotineiro e apressado, onde não há diálogo, devido à presença da televisão, não há hora de todos se juntarem à mesa, pois os horários por si, são inadequados, também se refugiam nas cantinas, uma vez que os horários hoje não se compadecem com o modelo de todos se juntarem à volta da mesa. Segundo Mahan (2002, p. 235) *"um ambiente positivo é aquele no qual se estabelece tempo suficiente para a refeição, derramar um pouco ocasionalmente é tolerado e a conversa que inclui todos os membros da família é encorajada"*. Além da preocupação alimentar, é necessário que os pais/encarregados de educação incentivem os filhos a praticar atividades físicas. Cabe aos pais a tarefa de imaginar formas de promover a atividade física duma maneira atraente para as crianças, tal como: passeios, dança, visitas a parques naturais, ir à praia, andar de bicicleta, entre outras (Holdford, 2004). Estas atividades promovem o exercício físico, mas também estimulam a criação de maior cumplicidade entre pais e filhos.

A promoção de uma alimentação saudável e atividade física durante a infância contribui não apenas para uma melhor saúde mental, física e social durante esse período da vida, como também define os procedimentos básicos para uma melhor saúde durante o decurso da vida, contribuindo assim para uma vida mais longa e com melhor qualidade. A Direção Geral da Saúde (2004) expõe que na infância e na adolescência se adquirem atitudes e comportamentos que perduram por toda a vida pelo que o investimento é prioritário nestes grupos etários.



## Objetivos e Metodologias

### ***Pergunta de partida:***

Segundo Quivy & Campenhoudt (2003, p.32) a questão de investigação “*constitui normalmente um primeiro meio para pôr em prática uma das dimensões essenciais do processo científico: a ruptura com os preconceitos e as noções prévias*”. Esta é a melhor forma de iniciar um trabalho de investigação, ou seja, enunciar o projeto sob a forma de uma questão. Assim a minha pergunta de partida é a seguinte:

Será que uma alimentação saudável e a prática de atividade física está associada ao IMC relativamente à zona saudável da aptidão física?

### ***Objetivo Geral:***

Revelar a importância da promoção de um estilo de vida saudável, nomeadamente, através duma alimentação saudável e da prática regular de atividade física, de forma a fomentar o desenvolvimento harmonioso do cidadão, colocando-o dentro da zona saudável de aptidão física.

### ***Objetivos Específicos:***

- Identificar se os valores de IMC dos alunos de duas turmas do 10º ano se encontram na zona saudável do Fitnessgram;
- Relacionar o tipo de alimentação com o IMC de referência.
- Analisar se o IMC está associado com a prática de exercício.
- Avaliar o nível de atividade física diária dos adolescentes.

### ***Definição da Problemática:***

Partindo do pressuposto de que uma elevada aptidão física relacionada à saúde se encontra ligada à prevenção de doenças pela redução de fatores de risco, pela adoção de um estilo de vida ativo e pela melhoria da qualidade de vida e bem-estar. Uma alimentação rica e variada de acordo com as necessidades fisiológicas de cada indivíduo poderá também influenciar uma condição física situada na zona saudável e uma distribuição da massa gorda e da massa magra mais uniforme. Da mesma forma, uma constante e equilibrada prática de atividade física encontra-se ligada à prevenção de doenças pela redução de fatores de risco.

O mesmo se passa com a aptidão física, a distribuição da massa gorda e da massa isenta de gordura (IMC) na composição corporal do organismo poderá caracterizar, para além dos

fatores já referidos acima, o estado nutricional constituindo-se como um indicador indireto dos níveis de atividade física e de alguns traços da aptidão física.

### ***Metodologia:***

#### *Descrição do Estudo:*

Neste contexto procuraremos estudar os níveis de atividade física e hábitos alimentares dos alunos de duas turmas, do 10º ano do Científico-Humanísticos de Ciências e Tecnologias. Os dados foram recolhidos no início do ano letivo 2011/2012 nas duas turmas em estudo. O estudo é descritivo e foi realizada uma análise e interpretação de resultados após a aplicação da ficha de caracterização da turma, da recolha de dados relativos ao peso e altura para calcular o IMC, e da aplicação de um questionário sobre hábitos alimentares retirado de Teresa Bilhastre, (2008) que foi adaptado do questionário HBSC/OMS 1994. De seguida irão ser cruzados os valores de IMC com os níveis de atividade física e hábitos alimentares.

#### *Modelo de Estudo:*

O Modelo que nos parece mais adequado para este estudo é de natureza quantitativa e, portanto, centrado nas análises objetivas dos resultados. Procuraremos assim, interpretar e compreender os resultados, em contexto escolar, relativamente à problemática em questão.

#### *População e caracterização da amostra*

A amostra é constituída por 51 alunos de duas turmas do 10º ano de escolaridade e será agrupada por género, tendo 29 elementos do género masculino e 22 do género feminino, com idades compreendidas entre os 14 e os 18 anos. A média de idades da turma é de quinze anos. Assim, a maior parte dos jovens ainda se encontra na fase pubertária. A puberdade é definida por Krause (2002, p. 247) como sendo “*o processo de desenvolvimento físico de uma criança em adulto, é iniciado por fatores fisiológicos e inclui a maturação do corpo todo*”. Hoje em dia, os adolescentes estão mais suscetíveis às preocupações com a imagem física. Para isso, estes têm recorrido a dietas que por vezes provocam problemas de comportamento alimentar e regulação do peso. Assim, alguns dos fatores que podem levar a distúrbios alimentares são a autoestima, as influências do meio social sobre a alimentação, o peso do jovem, o perfeccionismo, a própria configuração dos pais, entre outros. Krause (2002) considera um maior comportamento de risco nas pré-adolescentes do sexo feminino do que os do sexo masculino, uma vez que o sexo feminino apresenta mais preocupações a nível físico. As

habilitações académicas dos pais distribuem-se, maioritariamente, entre o terceiro ciclo e o ensino superior. 43 alunos participam em atividades desportivas. Nestas estão incluídas atividades pertencentes ao desporto escolar, desporto federado ou não federado e recreativo.

#### *Instrumento de recolha de dados*

Os instrumentos de recolha de dados por nós selecionados foram: a ficha de caracterização da turma, a recolha de dados relativos ao peso e altura, e um questionário sobre hábitos alimentares retirado de Bilhastre, (2008). A avaliação da composição corporal foi feita através das medidas antropométricas compostas pelo peso e altura que permitem determinar o IMC, tendo os dados sido registados em fichas de registo. O questionário sobre os hábitos alimentares que foi aplicado é constituído por perguntas semiabertas, abertas, perguntas fechadas (dicotómicas) e fechadas (escala). Devido a este facto a análise deste instrumento implica uma abordagem qualitativa e quantitativa.

## Apresentação, Análise de Resultados

Começamos por identificar se os valores de IMC dos alunos das turmas um e dois do 10º ano que se encontram na zona saudável do Fitnessgram;

**Tabela 1. Percentagem de alunos dentro e fora da zona de aptidão física para o IMC**

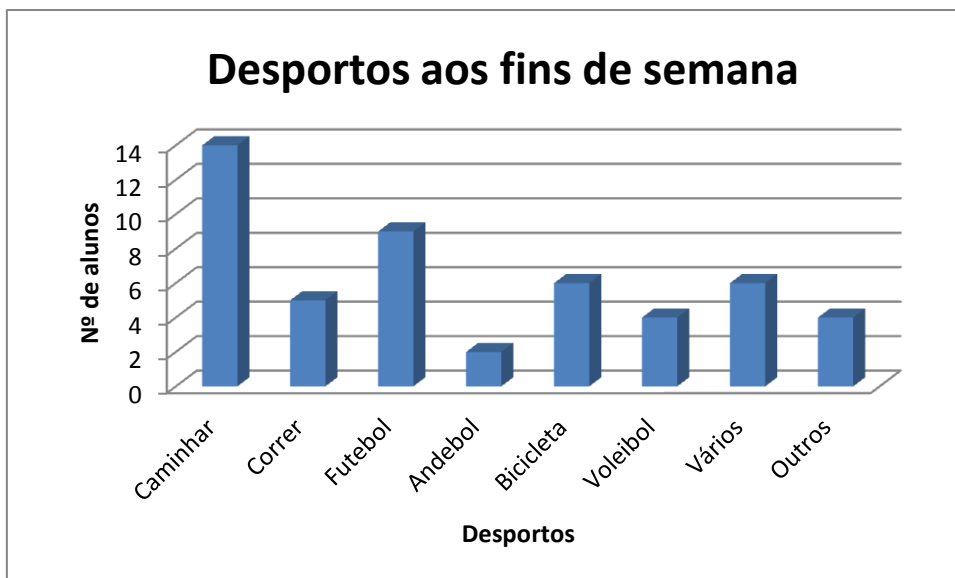
|                         | Frequência | %     | Masculino | Feminino |
|-------------------------|------------|-------|-----------|----------|
| Dentro da Zona Saudável | 44         | 88,0  | 26        | 18       |
| Fora da Zona Saudável   | 6          | 12,0  | 3         | 3        |
| Total                   | 50         | 100,0 | 29        | 21       |

Através de uma análise de frequências verifica-se que a maioria dos alunos inquiridos (88%) encontra dentro da zona saudável relativamente ao IMC. Apenas 12% da amostra se encontra fora da zona saudável para valores de IMC. Desses 44 alunos (88%), 26 são do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Os que se encontram fora da zona saudável, 3 são rapazes e 3 são raparigas.



**Gráfico 1. Desporto que fazem durante os dias de aulas (segunda a sexta)**

De acordo com o gráfico, os alunos durante dos dias de escola, praticam em maior número futebol, seguido de voleibol e da combinação de várias modalidades. Em menor número segue-se o caminhar, correr, andar de bicicleta e outros. É de realçar que cada aluno poderia indicar uma ou mais modalidades.



**Gráfico 2. Desportos que fazem aos fins-de-semana**

De acordo com o gráfico, os alunos durante o fim-de-semana, praticam em maior percentagem o caminhar, seguido de futebol e da combinação de várias modalidades. Em menor percentagem segue-se o correr, andar de bicicleta, voleibol, andebol e Outros. Os alunos podiam indicar uma ou mais modalidades.

Vamos apresentar a relação entre a % de alunos que perceciona a sua alimentação como sendo saudável ou não com o IMC de referência.

**Tabela 2. Cruzamento entre as variáveis IMC e Alimentação Saudável**

| Alimentação saudável | D.Z.S. |      | F.Z.S. |      | Total |     |
|----------------------|--------|------|--------|------|-------|-----|
|                      | n      | %    | n      | %    | n     | %   |
| Sim                  | 37     | 84,1 | 5      | 83,3 | 42    | 84  |
| Não                  | 7      | 15,9 | 1      | 16,7 | 8     | 16  |
| Total                | 44     | 100  | 6      | 100  | 50    | 100 |

D.Z.S – Dentro da Zona Saudável  
F.Z.S – Fora da Zona Saudável

Verifica-se que 84,1% dos alunos que se encontram dentro da zona saudável para o IMC considera que tem uma alimentação saudável. Os restantes 15,9% apesar de estarem dentro da zona saudável, consideram que não têm uma alimentação saudável. Dos alunos que se encontram fora da zona saudável, 83,3% (5 alunos) considera que tem uma alimentação saudável. Apenas um aluno (16,7%) que se encontra fora da zona saudável para os valores de IMC considera que não tem uma alimentação saudável.

**Tabela 3. Cruzamento entre as variáveis se os alunos se consideram saudáveis e Alimentação Saudável**

| Alimentação saudável | B.S. |      | S. |      | P.S. |     | Total |     |
|----------------------|------|------|----|------|------|-----|-------|-----|
|                      | n    | %    | n  | %    | n    | %   | n     | %   |
| Sim                  | 26   | 96,3 | 16 | 76,2 | 0    | 0   | 42    | 84  |
| Não                  | 1    | 3,7  | 5  | 23,8 | 2    | 100 | 8     | 16  |
| Total                | 27   | 100  | 21 | 100  | 2    | 100 | 50    | 100 |

Legenda: B.S. – Bastante Saudável; S. – Saudável; P.S. – Pouco Saudável

Cruzando a questão se se consideram saudáveis com a questão a se têm uma alimentação saudável verifica-se que 96,3% dos alunos que se consideram bastante saudáveis têm uma alimentação saudável. Os restantes 3,7% (1 alunos), considera que é bastante saudável mas não tem uma alimentação saudável. 76,2% dos alunos que se consideram saudáveis têm uma alimentação saudável, 23,8% considera que não têm uma alimentação saudável. Por fim, 100% dos alunos que se consideram pouco saudáveis referiram que não tinham uma alimentação saudável.

**Tabela 4. Percentagem de alunos que consome os seguintes tipos de alimentos**

|  | Mais de 1 vez<br>p/dia | 1 vez por dia | 1 vez<br>p/semana | Raramente | Nunca | Total |
|--|------------------------|---------------|-------------------|-----------|-------|-------|
| Café   | 0%                     | 0%            | 12%               | 80%       | 8%    | 100%  |
| Fruta  | 54%                    | 40%           | 2%                | 4%        | 0%    | 100%  |
| Coca-cola ou outras<br>bebidas c/gás e<br>açúcar | 4%                     | 32%           | 56%               | 4%        | 4%    | 100%  |
| Doces  | 6%                     | 18%           | 50%               | 14%       | 2%    | 100%  |
| Vegetais crus                                    | 6%                     | 40%           | 0%                | 32%       | 22%   | 100%  |
| Água   | 100%                   | 0%            | 0%                | 0%        | 0%    | 100%  |
| Batatas Fritas                                   | 0%                     | 2%            | 32%               | 56%       | 10%   | 100%  |
| Batatas Fritas de<br>Pacote                      | 0%                     | 0%            | 18%               | 72%       | 10%   | 100%  |
| Hambúrguer ou<br>Cachorro Quente                 | 0%                     | 0%            | 36%               | 64%       | 0%    | 100%  |
| Pão de trigo ou<br>integral                      | 40%                    | 20%           | 4%                | 6%        | 30%   | 100%  |
| Leite Magro ou 1/2<br>Gordo                      | 90%                    | 10%           | 0%                | 0%        | 0%    | 100%  |
| Leite Gordo                                      | 0%                     | 0%            | 0%                | 0%        | 100%  | 100%  |
| Amendoins  | 0%                     | 0%            | 0%                | 92%       | 8%    | 100%  |
| Sopa   | 22%                    | 58%           | 14%               | 6%        | 0%    | 100%  |

A água, um dos bens essenciais para uma boa alimentação, é consumida mais de uma vez por dia por 100% dos alunos, um indicador positivo de hábitos alimentares saudáveis. Ainda em relação aos alimentos consumidos mais de uma vez por dia, surge o leite magro ou ½ Gordo

com percentagens elevadas. A fruta, o pão de trigo ou integral e a sopa também aparecem com percentagens consideráveis, 54%, 40% e 22% respetivamente. Com percentagens residuais aparecem coca-cola ou bebidas com gás (4%), doces e vegetais crus com 6%.

No que respeita a alimentos que consomem uma vez por dia a sopa (58%) os vegetais crus (40%) e a fruta (40%) são os que aparecem com maiores percentagens. Ainda há uma percentagem considerável em coca-cola e bebidas com gás e doces, 32% e 18% respetivamente. O leite magro ou ½ gordo bem como o pão de trigo ou integral aparecem com 10% e 20% respetivamente. 2% assume que ingere batatas fritas todos os dias.

Dos alimentos que os alunos afirmam ingerir uma vez por semana, as maiores percentagens vão para coca-cola e bebidas com gás (56%) e para os doces (50%). Com percentagens relevantes aparece também o hambúrguer ou cachorro quente (36%), as batatas fritas (32%), as batatas fritas de pacote (18%), a sopa (14%) e o café (12%). Com percentagens residuais aparece a fruta e o pão de trigo ou integral.

Dos alimentos que os alunos consomem raramente salienta-se os amendoins (92%), café (80%), batatas fritas de pacote (72%) e hambúrguer ou cachorro quente (64%).

Por fim, dos alimentos que os alunos afirmam nunca ingerir temos o leite gordo com 100% dos alunos.

Vamos agora analisar se o IMC está relacionado com a prática de exercício.

**Tabela 5. Cruzamento entre as variáveis dias que pratica atividade física e IMC**

| IMC    | Dias de prática de AF |     |   |      |   |      |    |      |   |      |    |     |    |     |
|--------|-----------------------|-----|---|------|---|------|----|------|---|------|----|-----|----|-----|
|        | 2                     |     | 3 |      | 4 |      | 5  |      | 6 |      | 7  |     | t  |     |
|        | n                     | %   | n | %    | n | %    | n  | %    | n | %    | n  | %   | n  | %   |
| D.Z.S. | 4                     | 80  | 7 | 87,5 | 5 | 83,3 | 11 | 84,6 | 7 | 87,5 | 10 | 100 | 44 | 88  |
| F.Z.S. | 1                     | 20  | 1 | 12,5 | 1 | 16,7 | 2  | 15,4 | 1 | 12,5 | 0  | 0   | 6  | 12  |
| TOTAL  | 5                     | 100 | 8 | 100  | 6 | 100  | 13 | 100  | 8 | 100  | 10 | 100 | 50 | 100 |

Legenda: D.Z.S – Dentro da Zona Saudável; F.Z.S – Fora da Zona Saudável

Os alunos que praticam atividade física 7 dias por semana encontram-se todos dentro da zona saudável de aptidão física para níveis de IMC. 87,5% dos alunos que praticam atividade física 6 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 12,5% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. 84,6% dos alunos que praticam atividade física 5 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável, os restantes 15,4% encontram-se fora da zona saudável. 83,3% dos alunos que praticam atividade física 4 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 16,7% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. 87,5%

dos alunos que praticam atividade física 3 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 12,5% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. Por fim 80% dos alunos que praticam atividade física 2 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 20% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. Verifica-se também uma diminuição progressiva dos alunos que se encontram fora da zona saudável quando é aumentado o nº de dias que pratica atividade física.

Finalmente vamos avaliar o nível de atividade física diária dos adolescentes.

**Tabela 6. Frequência com que os alunos praticam atividade física nos dias de semana**

|                    | Frequência | %     | % Cumulativa |
|--------------------|------------|-------|--------------|
| Todos os dias      | 10         | 20,0  | 20,0         |
| 4-5 vezes p/semana | 20         | 40,0  | 60,0         |
| 2-3 vezes p/semana | 15         | 30,0  | 90,0         |
| 1 vez p/semana     | 5          | 10,0  | 100,0        |
| 1 vez p/mês        | 0          | 0     | 100,0        |
| Total              | 50         | 100,0 |              |

Através da análise tabela 6, verifica-se que 90% dos alunos seguem as recomendações da OMS realizando pelo menos 2 a 3 vezes exercício físico por semana. Desses 90%, 40% faz exercício 4 a 5 dias por semana e 20% realiza atividade física todos os dias. Apenas 10% realiza exercício físico uma vez por semana e nenhum dos alunos realiza AF uma vez por mês.

**Tabela 7. Cruzamento entre as variáveis sexo e gosto pela atividade física**

|       |            | Gosto pela atividade física |      | Total  |    |
|-------|------------|-----------------------------|------|--------|----|
|       |            | sim                         | não  |        |    |
| SEXO  | F          | Frequência                  | 19   | 2      | 21 |
|       | %          | 90,5%                       | 9,5% | 100,0% |    |
| SEXO  | M          | Frequência                  | 29   | 0      | 29 |
|       | %          | 100,0%                      | 0,0% | 100,0% |    |
| Total | Frequência | 48                          | 2    | 50     |    |
|       | %          | 96,0%                       | 4,0% | 100,0% |    |

Cruzando os dados do sexo dos alunos com o gosto pela atividade física, verifica-se que 100% dos rapazes gosta de fazer atividade física. Relativamente ao sexo feminino, 90,5% gosta de praticar atividade física, 9,5% não gosta de atividade física.



Relativamente à questão aberta onde explicam a razão pela qual gostam de atividade física, a esmagadora maioria respondeu que simplesmente gosta de fazer atividade física e que esta traz benefícios para o organismo fazendo-os sentir bem. Ainda na questão aberta relativa aos benefícios da atividade física no corpo, mais uma vez, a maioria dos alunos referiu que mantém o corpo em forma, que tonifica os músculos, que permite a perda de peso e de massa gorda e que acima de tudo tem a função de manter o organismo saudável. Nos benefícios da prática de atividade física na mente, a maioria dos alunos não respondeu, ou respondeu que não sabiam. Ainda assim, algumas das respostas apontam benefícios ao nível da concentração, da calma, da redução do stress, da estimulação dos neurónios. Muitos recorreram à famosa citação “*Mens sana in corpore sano*” (mente sã em corpo são) para expressar os benefícios que a atividade traz para a mente.

**Tabela 8. Cruzamento entre as variáveis gosto pela atividade física e se os alunos se consideram saudáveis**

| Gosto pela AF | Alimentação saudável | B.S. |     | S. |      | P.S. |     | Total |     |
|---------------|----------------------|------|-----|----|------|------|-----|-------|-----|
|               |                      | n    | %   | n  | %    | n    | %   | n     | %   |
|               | Sim                  | 27   | 100 | 19 | 90,5 | 2    | 100 | 48    | 96  |
|               | Não                  | 0    | 0   | 2  | 9,5  | 0    | 0   | 2     | 4   |
|               | Total                | 27   | 100 | 21 | 100  | 2    | 100 | 50    | 100 |

Legenda: B.S. – Bastante Saudável; S. – Saudável; P.S. – Pouco Saudável

Analisando o gosto pela atividade física e o facto de se considerarem saudáveis, verifica-se que os alunos que se consideram bastante saudáveis têm gosto na prática de atividade física. Os que se consideram saudáveis, 90,5% têm gosto na prática de atividade física enquanto 9,5% não gostam de atividade física. Dos pouco alunos que se consideram pouco saudáveis (2 alunos) verificamos que ambos gostam da prática de atividade física.

## Discussão dos resultados

A obesidade assume-se como um dos mais importantes fenómenos de saúde ligados aos novos estilos de vida. A OMS (2005) indica como obesidade uma doença em que o excesso de gordura corporal acumulada pode atingir graus capazes de prejudicar a saúde. Ao longo das últimas décadas esta doença tem sofrido um aumento acentuado, pelo que a nível mundial a prevalência da obesidade é muito elevada, a mesma organização considera esta doença como a epidemia global do século XXI. Considerando que o aumento da obesidade em crianças e adolescentes é cada vez mais preocupante.

É imperioso fazer o preciso: ensinar estilos de vida saudáveis e criar condições que os propiciem, coisas simples e utilíssimas para promover a saúde e prevenir a doença (Viana,2002). Assim, a prevenção de algumas patologias passa, pela necessidade de implementação de um estilo de vida saudável tão cedo quanto possível, o que implica a existência de hábitos alimentares adequados e a prática regular de exercício físico (Craig et al., 1996, citados por Viana, 2002).

Segundo o estudo realizado por Lazarus et al., 1996 e Organização Mundial de Saúde, 1995, o IMC é o melhor indicador a ser utilizado durante a adolescência pois integra a informação necessária sobre a idade. Verificou-se assim que 88% dos alunos inquiridos encontra-se dentro da zona saudável de aptidão física relativamente ao IMC e apenas 12% da amostra se encontra fora da zona saudável de aptidão física para valores de IMC. De salientar que o IMC possui algumas limitações, pois não consegue distinguir os componentes em excesso, e não toma em conta a diferenciação do comprimento dos segmentos corporais, isto é, os indivíduos com os membros inferiores relativamente compridos apresentam um IMC mais baixo (Garn et al. (1986), Lohman (1992) McArdle et al., 1991). Pode ainda acontecer o caso de indivíduos com uma massa óssea mais densa que o normal, em relação à sua altura, poderem apresentar um IMC mais elevado, podendo ser identificados como obesos (Heyward e Stolarczyk, 1996; McArdle et al., 1991).

É fundamental estimular, incentivar, e encorajar a população escolar a participar e a manter uma atividade física para a aquisição de um bom nível de aptidão física e esse deve ser o objetivo da Educação Física Escolar. *“Quase todas as crianças e adolescentes frequentam a escola, tornando-se esta, portanto, uma das instituições com maiores responsabilidades na promoção de hábitos de atividade física nestas idades”* (Rocha et al, 2006, p.166.) Como se

verificou, os alunos durante os dias de escola, praticam em maior percentagem futebol, seguido de voleibol e da combinação de várias modalidades. Em menor percentagem segue-se o caminhar, correr, andar de bicicleta e Outros. É importante referir, que a escola fornece, através do desporto escolar, algumas destas modalidades referidas, reafirmando a ideia de Pate e Hohn, 1994, (citado em Rocha et al. 2006) em que refere que o papel da disciplina de Educação Física é *“promover nos jovens a adopção de um estilo de vida activo que se mantenha na vida adulta”*. Durante o fim-de-semana, praticam em maior percentagem o caminhar, seguido de futebol e da combinação de várias modalidades. Em menor percentagem segue-se o correr, andar de bicicleta, voleibol, andebol e outros.

A alimentação saudável pode ser definida, segundo Nunes & Breda (2002) como a forma racional de comer que assegura variedade, equilíbrio e quantidade justa de alimentos, escolhidos pela sua qualidade nutricional e higiénica, submetidos a benéficas manipulações culinárias. Perante este facto verificou-se que 96,3% dos alunos que se consideram bastante saudáveis têm uma alimentação saudável. Os restantes 3,7% (1 alunos) considera que é bastante saudável mas não tem uma alimentação saudável. Já 76,2% dos alunos que se consideram saudáveis têm uma alimentação saudável, 23,8% considera que não têm uma alimentação saudável. Por fim, 100% dos alunos que se consideram pouco saudáveis referiram que não tinham uma alimentação saudável.

A promoção de uma alimentação saudável e atividade física durante a infância contribui não apenas para uma melhor saúde mental, física e social durante esse período da vida, como também define os procedimentos básicos para uma melhor saúde durante o decurso da vida, contribuindo assim para uma vida mais longa e com melhor qualidade. A Direção Geral da Saúde (2004) expõe que na infância e na adolescência se adquirem atitudes e comportamentos que perduram por toda a vida pelo que o investimento é prioritário nestes grupos etários. Verificou-se dessa forma que 84,1% dos alunos que se encontram dentro da zona saudável da aptidão física do IMC considera que tem uma alimentação saudável. Os restantes 15,9% apesar de estarem dentro da zona saudável, consideram que não têm uma alimentação saudável. Dos alunos que se encontram fora da zona saudável, 83,3% (5 alunos) considera que tem uma alimentação saudável. Apenas um aluno (16,7%) que se encontra fora da zona saudável para os valores de IMC considera que não tem uma alimentação saudável.

A água, um dos bens essenciais para uma boa alimentação, é consumida mais de uma vez por dia por 100% dos alunos, um indicador positivo de hábitos alimentares saudáveis. Uma possível limitação deste estudo é o facto de não se saber a quantidade, ou seja, o número de copos. Ainda em relação aos alimentos consumidos mais de uma vez por dia, surge o leite magro ou ½ gordo com percentagens elevadas. A fruta, o pão de trigo ou integral e a sopa também aparecem com percentagens a considerar, 54%, 40% e 22% respetivamente. Com percentagens residuais aparecem coca-cola ou bebidas com gás (4%), doces e vegetais crus com 6%. No que respeita a alimentos que consomem uma vez por dia a sopa (58%), regista-se assim que 42% dos alunos não come sopa nem uma vez por dia o que contraria indicações de uma dieta saudável, os vegetais crus (40%) e a fruta (40%) são os que aparecem com maiores percentagens. Não foi estudado por aluno o nº de porções de vegetais e frutos que consumiam diariamente e se estão de acordo com as recomendações internacionais de 5 porções por dia. Ainda há uma percentagem considerável em coca-cola e bebidas com gás e doces, 32% e 18% respetivamente. O leite magro ou ½ gordo bem como o pão de trigo ou integral aparecem com 10% e 20% respetivamente. 2% assume que ingere batatas fritas todos os dias. Dos alimentos que os alunos afirmam ingerir uma vez por semana, as maiores percentagens vão para coca-cola e bebidas com gás (56%) e para os doces (50%). Com percentagens relevantes aparece também o hambúrguer ou cachorro quente (36%), as batatas fritas (32%), as batatas fritas de pacote (18%), a sopa (14%) e o café (12%). Com percentagens residuais aparece a fruta e o pão de trigo ou integral. Dos alimentos que os alunos consomem raramente salienta-se os amendoins (92%), café (80%), batatas fritas de pacote (72%) e hambúrguer ou cachorro quente (64%). Por fim, dos alimentos que os alunos afirmam nunca ingerir temos o leite gordo com 100% dos alunos.

Estes factos vão de encontro segundo a informação disponível da DGS (2011) e que coincide com Nunes & Breda (2002), a nova roda dos alimentos é composta por sete grupos, de diferentes dimensões, que indicam a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária. Os vários autores mencionados, explicam que os sete grupos de alimentos tendo em conta as principais características caracterizam-se por: Cereais e seus derivados, tubérculos (28%); Hortícolas (23%) Fruta (20%);Lactínios; Carnes, pescado e ovos (5%);Leguminosas (4%) Gorduras e óleos (2%).Sendo a água imprescindível à vida, é fundamental que se beba em abundância diariamente. As necessidades de água podem variar entre 1,5 e 3 litros por dia.

Num estudo conduzido por Beets et al. (2009) verificaram em diferentes estudos controlados que programas de atividade física em períodos após os horários de aulas aumentavam o nível de aptidão física e outros parâmetros relacionados à saúde. Desta forma, e segundo Boreham e Riddoch (2001), a redução frequente dos níveis de atividade física favorece o desenvolvimento gradual de inúmeras disfunções crônico-degenerativas, em idades cada vez mais precoces. Ou seja, atua de igual forma a outros comportamentos de risco, tais como o tabagismo, alcoolismo, hábitos alimentares inadequados. Os alunos que praticam atividade física 7 dias por semana encontram-se todos dentro da zona saudável de aptidão física para níveis de IMC. 87,5% dos alunos que praticam atividade física 6 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 12,5% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. 84,6% dos alunos que praticam atividade física 5 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável, os restantes 15,4% encontram-se fora da zona saudável. 83,3% dos alunos que praticam atividade física 4 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 16,7% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. 87,5% dos alunos que praticam atividade física 3 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 12,5% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. 80% dos alunos que praticam atividade física 2 dias por semana encontram-se dentro da zona saudável os restante 20% (1 aluno) encontra-se fora da zona saudável. Verificou-se também uma diminuição progressiva dos alunos que se encontram fora da zona saudável quando é aumentado o nº de dias que pratica atividade física. Assim a prática regular de atividades físicas pode contribuir para a melhoria de diversas componentes da aptidão física relacionada com a saúde, como a força, a resistência muscular e a cardiorrespiratória, a flexibilidade e a composição corporal, (Morris 1994 citado em Enio et al. 2007).

No entanto, com o desenvolvimento da sociedade atual e as mudanças nos estilos de vida, os níveis de atividade física da população estão em acentuado declínio, (Armstrong, 1988 citado em Enio et al. 2007). Verificou-se que 90% dos alunos seguem as recomendações da OMS realizando pelo menos 2 a 3 vezes exercício físico por semana. Desses 90%, 40% faz exercício 4 a 5 dias por semana e 20% realiza atividade física todos os dias. Apenas 10% realiza exercício físico uma vez por semana e nenhum dos alunos realiza AF uma vez por mês.

Relativamente à questão aberta: razão pela qual gostam de atividade física a esmagadora maioria respondeu que simplesmente gosta de fazer atividade física e que traz benefícios para o organismo fazendo-os sentir bem.

Ainda na questão aberta relativa aos benefícios da atividade física no corpo, mais uma vez, a maioria dos alunos referiu que mantém o corpo em forma, que tonifica os músculos, que permite a perda de peso e de massa gorda e que acima de tudo tem a função de manter o organismo saudável. Nos benefícios da prática de atividade física na mente, a maioria dos alunos não respondeu, ou respondeu que não sabiam. Ainda assim, algumas das respostas apontam benefícios ao nível da concentração, da calma, da redução do stress, da estimulação dos neurónios. Muitos recorreram à famosa citação “*Mens sana in corpore sano*” (mente sã em corpo são) para expressar os benefícios que a atividade traz para a mente. Esta ideia vai de encontro com a WHO, 2003 (citado em Wang et al. 2006) que saliente que apesar de a grande parte da população já ter presente os benefícios associados à prática regular de atividade física, muitos adultos, adolescentes e crianças ainda têm uma vida relativamente sedentária e não são suficientemente ativos de forma a melhorarem a sua saúde.

Por fim, segundo Pollock, Willmore & Fox (1986), a perda do peso corporal está diretamente relacionada com as dietas alimentares e os programas de Atividade Física, pois ambos os fatores afetam diretamente os parâmetros da Composição Corporal – massa magra e gorda. De acordo com os estudos de Shangold (1988), o exercício físico e a dieta alimentar, quando combinados, são mais efetivos, do que quando usados isoladamente por indivíduos que têm como objetivo a diminuição de peso corporal.

## Conclusões

Considera-se pertinente verificar se a par de uma alimentação saudável o aluno também desenvolve a prática de atividades físicas. A ocupação de tempos livres é importante na medida em que, nos dias de hoje, o tempo de lazer é aproveitado de forma mais sedentária e menos dinâmica, o que, em conjunto com uma alimentação deficiente, pode levar ao aparecimento de situações indesejáveis, tais como a obesidade.

Relativamente à pergunta de partida, através deste estudo, de amostra reduzida, podemos concluir que efetivamente, uma alimentação saudável associada à prática de atividade física, está relacionada de forma positiva o IMC dos alunos, colocando-os dentro da zona saudável do fitnessgram. De uma maneira geral, os alunos parecem adotar uma alimentação saudável, na medida em que grande percentagem deles afirma que come com mais frequência os alimentos com maior valor nutritivo. A maioria dos alunos inquiridos encontram-se dentro da zona saudável de aptidão física relativamente ao IMC, sendo a escola uma parte importante nestes valores devido à promoção de estilos de vida saudáveis, bem como ações que promovem hábitos alimentares adequados aos seus estilos de vida.

Os alunos têm consciencialização da importância da atividade física associada a uma alimentação saudável para prevenir eventuais doenças. Quando comparados os níveis do IMC com a perceção se os alunos têm uma alimentação saudável, verifica-se que os que apresentam o IMC dentro da zona saudável consideram que têm uma alimentação saudável. Isto salienta a noção que os mesmos têm da influência de uma alimentação saudável para o seu bem-estar físico e psíquico. Ou seja, estes percebem que uma alimentação saudável faz com que sejam mais saudáveis, os poucos que consideraram que não tem uma alimentação saudável mas são saudáveis respondem desta maneira devido ao facto de apresentarem elevados níveis de atividade física. Isto revela também uma consciencialização que uma alimentação saudável bem como a prática regular de atividade física acarretam benefícios na saúde dos indivíduos. A maioria dos alunos pratica atividade física, tanto nos dias de semana como aos fins-de-semana. Verifica-se também uma diminuição progressiva dos alunos que se encontram fora da zona saudável quando é aumentado o nº de dias que pratica atividade física.

Verificou-se assim que a generalidade dos alunos conhece boas práticas alimentares bem como a importância da atividade física e de estilos de vida saudáveis.

## Desenvolvimento Profissional

Com vista ao desenvolvimento profissional e para colmatar lacuna da formação inicial e por entendermos que todos os anos temos que investir na formação para nos mantermos atualizados, realizamos três formações que vou descrever de forma sumária.

O curso de juiz-árbitros de natação nível 1 dado por um professor responsável pelo CLDE de natação aos alunos do curso profissional de gestão desportiva da nossa escola e outras do distrito de Braga, e ao núcleo de estágio, que assumiu especial importância, pois viria a participar na organização e dinamização de uma prova de Natação do CLDE em Braga. Devido à Natação ser uma modalidade em que os regulamentos técnicos são extensos, e que requerem especial atenção, esta formação elucidou alguns aspetos regulamentares menos adquiridos.

Ao nível da formação, participamos num curso de **Formação Creditada de Tag-Rugby** dada pela Associação de Rugby do Norte em Tag-Rugby, no âmbito do Projeto Nestum Rugby nas Escolas. Esta formação teve uma componente teórico prática em que participaram alguns alunos da escola na parte prática bem como o agrupamento de educação física. Esta formação foi extramente importante devido e ser uma vertente introdutória do Rugby de fácil aprendizagem devido ao facto de poder ser praticada em todos os pisos, de ser um jogo desportivo coletivo que apresenta dinâmicas de cooperação/oposição sem contacto físico aumentando a segurança dos alunos.

Devido aos cuidados de socorro e assistência serem fundamentais não só na Educação Física, que envolve a componente motora, mas também no nosso dia-a-dia como cidadãos realizei a **Formação de Suporte Básico de Vida**, com o intuito de professores e alunos adquirirem as conceções básicas da prestação de auxílio e socorro, o núcleo de estágio decidiu incluir uma formação em Primeiros socorros lecionada pelo ISAVE em que participaram os alunos dos cursos profissionais e o agrupamento de educação física. O programa da formação incidiu sobre o Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros.



### 3.Considerações Finais

Uma das questões que me coloquei ao longo do ano letivo foi o que seria um ensino eficaz. Com o passar das aulas e após várias reflexões respondi à minha questão da seguinte forma: um ensino eficaz é aquele que é realizado por um professor que organiza e conduz a aula de modo a maximizar o tempo de atividade motora do aluno em tarefas relacionadas com os objetivos da aprendizagem, e em que o grau de dificuldade das tarefas se mostra ajustado às capacidades dos alunos.

Os critérios identificados para o sucesso pedagógico foram: a quantidade de tempo dedicado ao ensino de um conteúdo programático; o tempo de empenhamento do aluno; o ensino estruturado (organizado e dirigido); as oportunidades de aprendizagem (ajustar tarefas aos alunos: diminuir a intensidade se estão cansados, ...); e o clima da classe (deve ser o mais positivo possível).

Relativamente ao impacto que o Estágio Pedagógico teve em mim, considero que este foi muito positivo e foi de encontro às minhas expectativas.

Na minha opinião, julgo ter evoluído, como pretendido, ao longo deste Período final. Não apresentei dificuldades que causassem transtorno, pois as matérias eram do meu conhecimento, e as dificuldades existentes nas primeiras aulas foram rapidamente colmatadas. Onde creio que devo melhorar mais o meu desempenho no meu futuro profissional tem a ver com dar mais feedbacks, manter sempre os níveis de motivação e concentração dos alunos e aumentar o tempo de empenhamento motor dos alunos. Apesar de considerar que houve já uma evolução grande nestes parâmetros no 3º Período.

Fazendo agora a minha autoavaliação, avaliarei as minhas competências a quatro níveis:

- Ao nível dos conhecimentos;
- Ao nível da atuação;
- Ao nível da reflexão;
- Ao nível do comportamento social.

Ao nível dos conhecimentos revelo conhecimentos em todas as áreas da formação geral e do conhecimento da matéria de ensino. Revelo também capacidade para mobilizar os conhecimentos necessários aos vários níveis de planeamento, sem erros conceituais. Inovo na minha aquisição dos saberes e revelo um conhecimento contextualizado da comunidade escolar. Entendo o papel do diretor de turma em toda a sua amplitude.

Ao nível da atuação, a planificação cuidada encontra reflexos na prática, ultrapassando os aspetos relacionados com a intervenção pedagógica, comunica com os alunos de forma motivadora e com a comunidade em geral. Revelo capacidade de antecipação não me limitando apenas a resolver problemas mas sim a prevê-los. Apresento também a capacidade de agrupar agentes de várias áreas de intervenção contribuindo assim para a afirmação do professor de Educação Física na escola.

No que diz respeito ao nível da reflexão, reflito sempre sobre a minha atuação, consigo analisar, compreender e propor alternativas pedagógicas para solucionar os problemas, ou seja, as estratégias adotadas.

Por fim, ao nível do comportamento social, considero-me muito empenhado na melhoria das minhas competências, com uma atitude colaborativa com os pares e com outros atores sociais e educativos.

A um nível mais global, a minha prestação como professor, foi bastante positiva apesar de estar ciente que ainda preciso de evoluir muito mais, pois ainda cometo alguns erros que creio serem normais ocorrer nos professores menos experientes. Salientando o facto de muitos desses erros ocorrerem em menor escala no 3º período comparativamente aos anteriores períodos. Considero que cresci muito com este Estágio, quer ao nível profissional como a nível pessoal. Ainda de salientar, o prazer que tive na lecionação das aulas e da minha envolvimento com a turma. Foi uma experiência muito agradável, o clima com os alunos foi excepcional, são alunos muito afáveis e com uma predisposição para a prática da educação física muito boa. Foi também um verdadeiro gosto trabalhar com a turma, com o núcleo de estágio da Escola, e acima de tudo, à Professora Paula Lucas, que, sem a qual, a sua contribuição, não obteria o sucesso, o empenho e a motivação até agora demonstrado por mim. Tem sido uma “peça” fundamental para o meu desenvolvimento enquanto professor e enquanto pessoa.

Com o término deste ciclo ficarão apenas as lembranças, os conhecimentos, mas sobretudo as amizades que se foram construídas ao longo destes anos que de lutas, desafios, experiências, estudo, trabalho, e acima de tudo na construção e na moldagem do meu carácter enquanto profissional de desporto nomeadamente enquanto professor de educação física. Termina com este pensamento que faz todo o sentido neste momento, “ *Isto não é o fim. Não é sequer o princípio do fim. Mas é, talvez, o fim do princípio.* ” (Winston S. Churchill, 1943).

## 4.Referências Bibliográficas

- Baptista, M. (2006). *Educação Alimentar em Meio Escolar Referencial para uma Oferta Alimentar Saudável*. Lisboa: Direcção Geral de Inovação e Desenvolvimento curricular.
- Barker, J. M. *et al* (2004). *Where's my dinner? Adult neurogenesis in free-living food-storing rodents*. Copyright & Blackwell Munksgaard.
- Beets, M. W.; Beighle, A.; Erwin, H. E.; Huberty, J. L. *After-school program impact on physical activity and fitness*. American Journal Preventive Medicine, v. 36, n. 6, p. 527-533, 2009.
- Bento, J.O. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. [3ª edição]. Livros Horizonte, Lisboa.
- Bilhastre, Teresa (2008). *Educação Alimentar: Estudo de Caso de um Agrupamento de Escolas do 1º ciclo*. Faculdade de Motricidade Humana: Universidade Técnica de Lisboa.
- Boreham C, Riddoch C (2001). The physical activity, fitness and health of children. J. Sports Sci. nº 19, 915-29.
- Candeias V., Nunes E., Morais C., Cabral M., Silva P.R. (2005). *Frutos, legumes e hortaliças*. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde.
- Candeias V., Nunes E., Morais C., Cabral M., Silva P.R. (2005b). *Gorduras*. Lisboa: Direcção-Geral de Saúde.
- Carmo, I. (2004). *Alimentação saudável/ Alimentação segura*. Lisboa: Dom Quixote.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A. & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32 (9), pp. 1601-1609
- Caspersen, Powell, & Christenson, (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985 Mar-Apr; 100(2): 126–131.
- Documento Orientador do Estágio Profissional 2011/2012

- Enio R., Vaz R.; Edilson, S. C.; Valfredo, D.; Helio, S. J.; Enori H. G.,(2007). Diagnóstico da aptidão física em escolares de alto nível socioeconómico: avaliação referenciada por critérios de saúde. *Revista Bras Med Esporte*. Vol, 13, N° 2.
- Garn, S., Leonard, W. & Hawthorne, V. (1986). Three limitations of the body mass index. *American Journal of Clinical Nutrition*, 44, 996-997.
- Heyward, V.H. & Stolarczyk, L.M. (1996). *Applied body compositions assessment*. 3-4, 21-43, 173-185, Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.
- Holdford, P (2004). *A bíblia da alimentação*. Lisboa: Editorial Presença.
- Krause (2002). *Alimentos Nutrição & Dioterapia S.Paulo*. ISBN: 85-7241-378-2. Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP).
- Lazarus, R., Baur, L., Webb, K. & Blyth, F. (1996). Body mass index in screening for adiposity in children and adolescents: systematic evaluation using receiver operating characteristic curves. *American Journal of Clinical Nutrition*, 63(4), 500-506.
- Lohman, T.G. (1992). *Advances in body composition assessment*. Champaign, IL, Human Kinetics Publishers.
- Mahan, L. & Escott-Stump, S. (2002). *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*. Editora Roca. 10ª edição.
- McArdle, W.D., Katch, F.I & Katch, J. (1991). *Body Composition Assessment*. In: *Exercise Physiology, Energy, Nutrition and Human Performance*. (3ª Edição), Philadelphia, Lea & Fediger, 28, 634-655.
- Ministério da Educação (2001). Programa de Educação Física para 10º, 11º e 12º anos.
- NES – Núcleo de Exercício e Saúde (sem data). Bateria de Testes do Fitnessgram – Manual de Aplicação de Testes. Faculdade Motricidade Humana, Universidade Técnica de Lisboa.
- Nobre, V. (2006). *Implementação de um Programa de Promoção e Educação para a Saúde, em Meio Escolar, no Âmbito da Prevenção da Obesidade Infantil*. Dissertação ao Grau de Mestre em Ciências da Educação na especialidade Educação para a Saúde. Faculdade de Motricidade Humana: Universidade Técnica de Lisboa.
- Nunes, E. & Breda, J. (2002). *Manual para uma alimentação saudável em jardins de infância*. Lisboa: Direcção Geral de Saúde.

- Organização Mundial de Saúde (2006), *European Charter on counteracting obesity*.
- Pieron, M. (1999). *Para una enseñanza eficaz de las actividades físico-deportivas*. Barcelona: INDE Publicaciones.
- Pollock M.L., Willmore J.H. & Fox, S. (1986). *Exercícios na saúde e na doença*. Avaliação e prescrição para a prevenção e reabilitação, 2ª ed, Rio de Janeiro. Medsi.
- Projeto Educativo do Agrupamento de Maximinos, 2008, aprovado em Assembleia de Escola em 30 de Junho de 2008.
- Quivy., R.; Campenhoudt, L. (2003). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa, Gradiva.
- Rocha, Adalgisa e Pereira, Beatriz (2006). Avaliação da Aptidão e da Actividade Física associada à saúde em crianças de 10 anos de idade. In Pereira, Beatriz e Carvalho, Graça - *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e estilos de vida saudáveis*, Porto: Lidel, p165-176.
- Sarmento, P. (1997). *Pedagogia do Desporto: Estudos 1-2-3*. Lisboa: Serviço de Edições FMH.
- Shangold, M. (1988). Menstruation. In M. Shangold & G. Mirkin, (eds.), *Women and Exercise*, 129-144, Philadelphia, PA, F.A. Davies.
- Siedentop, D. (1998). *Aprender a enseñar la educación física*. INDE, Barcelona.
- Viana, V. (2002). Psicologia, saúde e nutrição: Contributo para o estudo do comportamento alimentar. *Análise Psicológica*, XX, 4, 611-624.
- Vickers, J. (1989). *Instructional design for teaching physical activities*. Human Kinetics Books, Champaign, Ill.
- Wang, Guoyong; Pereira, Beatriz e Mota, Jorge (2006). A Actividade Física das crianças e a Condição Física relacionada com a Saúde: um estudo de caso em Portugal. In Pereira, Beatriz e Carvalho, Graça - *Actividade Física, Saúde e Lazer: A Infância e estilos de vida saudáveis*, Porto: Lidel, p141-149.

## 5.Anexos

## Plano de Aula

| <b>Professor:</b> Pedro Braga/ Paula Lucas |  | <b>Aula n°</b>          | <b>Hora:</b> |    |
|--|--|-------------------------|--------------|----|
| <b>Unidade Didática:</b>                   |  | <b>Ano/Turma:</b>       | <b>Data:</b> |    |
| <b>Função Didática:</b>                    |  | ... Sessão em...        |              |    |
| <b>N° de Alunos:</b>                       |  |                         |              |    |
| <b>Material:</b>                           |  |                         |              |    |
| <b>Objetivos da Aula:</b>                  |  |                         |              |    |
| <b>Parte Inicial</b>                       |  |                         |              |    |
| Objectivos<br>Comportamentais              | Situações de aprendizagem<br>Org. Alunos/Professor | Componentes<br>Críticas | ⊕            |    |
|  |  |                         | TP           | TT |
|  |  |                         |              |    |
| <b>Parte Fundamental</b>                   |  |                         |              |    |
|  |  |                         |              |    |
| <b>Parte Final</b>                         |  |                         |              |    |
|  |  |                         |              |    |

## Questionário sobre Atividade Física e Hábitos Alimentares

Sexo:  Masculino     Feminino                      Data de Nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_\_

### Módulo 1

1. Na última semana, quantos dias efectuaste exercício aeróbio, num total de 30-60 minutos ou mais? (Exercício Aeróbio – andar a pé, de bicicleta, correr, jogos com ou sem bola)

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|   |   |   |   |   |   |   |   |

2. Durante os dias de Escola, quantas vezes costumás fazer exercício suficiente para ficares com a respiração mais intensa que o normal e a transpirares (actividade física moderada)?

|                       |   |   |
|-----------------------|---|---|
| Todos os dias         | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 1 |
| 4-5 vezes p/ semana   | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 2 |
| 2-3 vezes / semana    | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 3 |
| 1 vez p/semana        | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 4 |
| 1 vez p/ mês          | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 5 |
| Menos de 1 vez p/ mês | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 6 |
| Nunca                 | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 7 |

3. Durante os dias de Escola, quantas horas costumás fazer de exercício suficiente para ficares com a respiração mais intensa que o normal e a transpirares?

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| Nenhuma            | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 1 |
| Cerca de ½ hora    | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 2 |
| Cerca de 1 hora    | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 3 |
| Cerca de 2-3 horas | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 4 |
| Cerca de 4-6 horas | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 5 |
| 7 ou mais horas    | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 6 |

4. Durante os dias de Escola, costumás fazer algum desporto/exercício, sem ser nas aulas de Educação Física?

|     |   |             |
|-----|---|-------------|
| Sim | <input style="width: 60px; height: 20px;" type="text"/> | Qual? _____ |
| Não | <input style="width: 60px; height: 20px;" type="text"/> |             |

5. Ao Fim de Semana, quantas vezes costumás fazer exercício suficiente para ficares com a respiração mais intensa que o normal e a transpirares?

|                 |   |   |
|-----------------|---|---|
| Nenhuma         | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 1 |
| 1 vez           | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 2 |
| 2-3 vezes       | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 3 |
| 4-5 vezes       | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 4 |
| Mais de 6 vezes | <input style="width: 40px; height: 20px;" type="text"/> | 5 |



6. Ao Fim de Semana, quantas horas costumás fazer exercício suficiente para ficares com a respiração mais intensa que o normal e a transpirares?

|                    |                          |   |
|--------------------|--------------------------|---|
| Nenhuma            | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Cerca de ½ hora    | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Cerca de 1 hora    | <input type="checkbox"/> | 3 |
| Cerca de 2-3 horas | <input type="checkbox"/> | 4 |
| Cerca de 4-6 horas | <input type="checkbox"/> | 5 |
| 7 ou mais horas    | <input type="checkbox"/> | 6 |

7. Ao Fim de Semana, costumás fazer algum desporto/exercício?

|     |                          |               |
|-----|--------------------------|---------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1             |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2             |
|     |                          | 3 Qual? _____ |

8. Gostas de fazer Actividade Física?

|     |                          |                 |
|-----|--------------------------|-----------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1               |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2               |
|     |                          | 3 Porquê? _____ |

9. Quais as Actividades Físicas/Desportos que mais gostas?

\_\_\_\_\_

10. Quais as Actividades Físicas/ Desportos que menos gostas?

\_\_\_\_\_

11. Sabes quais são os principais efeitos da prática regular de actividade física?

No corpo \_\_\_\_\_

Na mente \_\_\_\_\_

12. Achas-te saudável?

|                   |                          |   |
|-------------------|--------------------------|---|
| Bastante saudável | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Saudável          | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Pouco saudável    | <input type="checkbox"/> | 3 |

## Módulo 2

1. Tens o hábito de tomar Pequeno Almoço antes de sair de casa?

|     |                          |   |              |
|-----|--------------------------|---|--------------|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1 | O quê? _____ |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2 |              |

2. Consideras o Peq. Almoço uma refeição:

|                   |                          |   |
|-------------------|--------------------------|---|
| Bastante saudável | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Saudável          | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Pouco saudável    | <input type="checkbox"/> | 3 |

3. Tens o hábito de lanchar a meio da manhã?

|     |                          |   |        |   |
|-----|--------------------------|---|--------|---|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1 | O quê? | 3 |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2 |        |   |

4. Costumas almoçar:

|               |                          |   |             |                            |
|---------------|--------------------------|---|-------------|----------------------------|
| No refeitório | <input type="checkbox"/> | 1 |             |                            |
| No bar        | <input type="checkbox"/> | 2 | mais carne  | <input type="checkbox"/> 6 |
| Em casa       | <input type="checkbox"/> | 3 | mais peixe  | <input type="checkbox"/> 7 |
| Outro local   | <input type="checkbox"/> | 4 | Carne=Peixe | <input type="checkbox"/> 8 |

5. Tens o hábito de lanchar a meio da tarde?

|     |                          |   |        |   |
|-----|--------------------------|---|--------|---|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1 | O quê? | 3 |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2 |        |   |

6. Ao jantar, tens por hábito, comer:

|             |                          |   |
|-------------|--------------------------|---|
| mais carne  | <input type="checkbox"/> | 1 |
| mais peixe  | <input type="checkbox"/> | 2 |
| Carne=Peixe | <input type="checkbox"/> | 3 |

7. Quantas vezes bebes ou comes alguns dos seguintes alimentos?  
(por favor marca um X por linha)

|  | Mais de 1 vez p/ dia     | 1 vez por dia            | 1 vez p/ semana          | Raramente                | Nunca                    |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Café                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Fruta                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Coca-cola ou outras bebidas c/gás e açúcar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Doces                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Vegetais crus                              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Água                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Batatas Fritas                             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Batatas Fritas do pacote                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hambúrguer ou Cachorro Quente              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Pão de trigo ou integral                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leite Magro ou ½ Gordo                     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Leite Gordo                                | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Amendoins                                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sopa                                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

8. Tens por hábito trazer comida de casa para os lanches (manhã e tarde)?

|          |                          |   |        |   |
|----------|--------------------------|---|--------|---|
| Sim      | <input type="checkbox"/> | 1 | O quê? | 4 |
| Não      | <input type="checkbox"/> | 2 |        |   |
| Às vezes | <input type="checkbox"/> | 3 |        |   |

9. Consideras que tens uma alimentação saudável:

|     |                          |   |
|-----|--------------------------|---|
| Sim | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Não | <input type="checkbox"/> | 2 |

10. Sabes quais são os principais efeitos de uma alimentação saudável?

No corpo \_\_\_\_\_

Na mente \_\_\_\_\_

### Módulo 3

1. Quanto tempo por dia costumavas passar a ver televisão?

|                 | Nos dias de Escola       |   | Aos fins-de-semana       |   |
|-----------------|--------------------------|---|--------------------------|---|
| Não vejo        | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Menos de ½ hora | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 2 |
| ½ a 1 hora      | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 2 a 3 horas     | <input type="checkbox"/> | 4 | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 4 horas         | <input type="checkbox"/> | 5 | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Mais de 4 horas | <input type="checkbox"/> | 6 | <input type="checkbox"/> | 6 |

2. Quanto tempo por dia costumavas passar ao computador?

|                 | Nos dias de Escola       |   | Aos fins-de-semana       |   |
|-----------------|--------------------------|---|--------------------------|---|
| Nenhum          | <input type="checkbox"/> | 1 | <input type="checkbox"/> | 1 |
| Menos de ½ hora | <input type="checkbox"/> | 2 | <input type="checkbox"/> | 2 |
| ½ a 1 hora      | <input type="checkbox"/> | 3 | <input type="checkbox"/> | 3 |
| 2 a 3 horas     | <input type="checkbox"/> | 4 | <input type="checkbox"/> | 4 |
| 4 horas         | <input type="checkbox"/> | 5 | <input type="checkbox"/> | 5 |
| Mais de 4 horas | <input type="checkbox"/> | 6 | <input type="checkbox"/> | 6 |

Final do Questionário!  
Obrigado

## Ficha de Caracterização do Aluno

### 1) Identificação:

Nome: \_\_\_\_\_

Nº: \_\_\_\_\_ Turma: \_\_\_\_\_ Ano: \_\_\_\_\_

### 2) Actividade Desportiva:

a) Já praticaste alguma modalidade desportiva?

Desporto Escolar  Clube  Ginásio

Durante quanto tempo? \_\_\_\_\_

b) Quais são as tuas modalidades favoritas?

\_\_\_\_\_

c) Actualmente praticas alguma modalidade desportiva?

Não  Sim  Se sim, qual? \_\_\_\_\_

d) Na tua família alguém pratica desporto? Não  Sim

Se não, já praticou? \_\_\_\_\_ O quê? \_\_\_\_\_ Quem? \_\_\_\_\_

Se sim, quem? \_\_\_\_\_ O quê? \_\_\_\_\_

e) Costumas assistir a eventos desportivos?

Não  Sim  Se sim, que modalidade(s)? \_\_\_\_\_

Como as assistes? Ao vivo  TV  Rádio  Internet

f) Quais das seguinte modalidades gostas mais e menos? Assinala com um "+" a que gostas mais e "-" na que gostas menos.

Atletismo  Corfebol  Badminton  Futebol  Natação

Ginástica  Voleibol  Orientação

### 3) Os professores

a) Qual é a qualidade que gostas mais num professor?

Simpatia  Rigor  Conhecedor da matéria  Entusiasmo  Seriedade

## **Objetivos contidos no Projeto Educativo do Agrupamentos de Escolas**

*“- Aperfeiçoar métodos e técnicas de ensino e relações pedagógicas que favoreçam o desenvolvimento intelectual e pessoal dos alunos;*

*- Desenvolver formas de diferenciação pedagógica e estratégias de apoio educativo, com o fim de atenuar dificuldades de aprendizagem dos alunos;*

*- Reduzir, tendo em conta o contexto dos anos anteriores, de forma gradual e sustentada, o insucesso escolar em todos os níveis básico e secundário do ensino regular;*

*- Promover, no máximo possível, o sucesso escolar dos alunos dos cursos de Educação e Formação, Profissionais, e de Educação e Formação de Adultos;*

*- Concorrer para a socialização, educação cívica e ocupação dos tempos livres dos alunos pela participação em atividades culturais, de educação física e desporto escolar;*

*- Reforçar o combate à indisciplina, proporcionando a integração dos alunos;*

*- Criar um clima de boa convivência, promovendo a democraticidade e a participação de todos no processo educativo e a partilha de saberes e experiências, integrando os elementos da comunidade educativa e mobilizando-os para os seus momentos mais significativos;*

*- Melhorar o espaço físico da escola garantindo condições das instalações para um bom funcionamento e relacionamento afectivo, tornando-a mais funcional, acolhedora e favorável à aprendizagem e formação;*

*- Promover uma maior abertura da escola à comunidade local, intensificando as relações escola/meio, envolvendo os pais na problemática escolar, nomeadamente nas aprendizagens e nas atitudes ou comportamento dos alunos;*

*- Avaliar, de forma contínua e sistemática a escola, na perspetiva da melhoria da qualidade da sua ação educativa.”*

**PLANO ANUAL DAS UNIDADES TEMÁTICAS**

| Ano   | 1º Período   | 2º Período  | 3º Período  |
|---|--|---|---|
| <i>E n s i n o      B á s i c o</i>         |  |   |   |
| 7º  | T<br>C<br>F<br><br><b>Dança</b><br><b>Andebol</b>                                    | <b>Ginástica</b><br><b>Atletismo</b>                              | T<br>C<br>F<br><br><b>Futebol</b><br><b>Badminton</b>                 |
| 8º  | T<br>C<br>F<br><br><b>Atletismo</b><br><b>Ginástica</b>                              | <b>Corfebol</b><br><b>Judo</b>                                    | T<br>C<br>F<br><br><b>Voleibol</b><br><b>J.T. Portugueses e Rugby</b> |
| 9º  | T<br>C<br>F<br><br><b>Basquetebol</b><br><b>Badminton</b><br><b>Orientação</b>       | <b>Voleibol</b><br><b>Ginástica</b>                               | T<br>C<br>F<br><br><b>Atletismo</b>                                   |
| <i>E n s i n o      S e c u n d á r i o</i> |  |   |   |
| 10º   | T<br>C<br>F<br><br><b>Badminton</b><br><b>Atletismo</b><br><b>Orientação</b>         | <b>Corfebol</b><br><b>Voleibol</b>                                | T<br>C<br>F<br><br><b>Futebol</b><br><b>Ginástica</b>                 |
| 11º   | T<br>C<br>F<br><br><b>JOGO DESPORTIVO COLECTIVO</b><br><b>Ginástica ou Atletismo</b> | <b>Dança</b><br><b>J.T. Portugueses e Rugby</b>                   | T<br>C<br>F<br><br><b>JOGO DESPORTIVO COLECTIVO</b><br><b>Judo</b>    |
| 12º   | T<br>C<br>F<br><br><b>JOGO DESPORTIVO COLECTIVO</b><br><b>Dança</b>                  | <b>JOGO DESPORTIVO COLECTIVO</b><br><b>Ginástica ou Atletismo</b> | T<br>C<br>F<br><br><b>Badminton</b><br><b>Corfebol</b>                |

## CrITÉrios de AvaliaÇão do Ensino Secundário

| COMPONENTES                                     | CRITÉRIOS   | INSTRUMENTOS   | PONDERAÇÃO |
|---|---|--|------------|
| <b>MOTORA</b>                                   | Qualidade e/ou quantidade evidenciadas na realizaÇão de habilidades motoras nos seus domínios de natureza técnica e/ou táctica. | Grelhas de avaliaÇão   | 55%        |
| <b>COGNITIVA</b>                                | AquisiÇão/compreensão dos conhecimentos   | Testes escritos e/ou testes orais<br>e/ou<br>Trabalhos de pesquisa | 15%        |
| <b>SÓCIO-AFFECTIVA<br/>(Atitudes e Valores)</b> | Respeito, solidariedade, prevenÇão/seguranÇa, responsabilidade e autonomia, auto-confianÇa, empenho, iniciativa.              | Grelhas de avaliaÇão   | 30%        |

### FÓRMULA AVALIATIVA:

$$\text{ClassificaÇão} = 55\% \times (\text{C. Motora}) + 15\% \times (\text{C. Cognitiva}) + 30\% \times (\text{C. Sócio-Afectiva})$$

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Classificação 1º Período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa                             |
| <b>Classificação 2º Período</b> | 50% (Fórmula do 1º período) + 50% (Fórmula do 2º Período)              |
| <b>Classificação 3º período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa (1º + 2º + 3º Períodos) / 3 |

**Observações:** O Grupo de Educação Física aderiu ao programa Fitnessgram (Programa de Educação e Avaliação da Aptidão Física relacionada com a Saúde). Este fará parte integrante da avaliação dos alunos, a saber: dos 5 testes realizados ao longo do ano e estando o aluno dentro das tabelas de referência da zona saudável terá um acréscimo de 0,4 valores por teste na Componente Motora no 3º período.



## Critérios de Avaliação – Cursos Profissionais

| COMPONENTES                                     | CRITÉRIOS   | INSTRUMENTOS   | PONDERAÇÃO |
|---|---|--|------------|
| <b>MOTORA</b>                                   | Qualidade e/ou quantidade evidenciadas na realização de habilidades motoras nos seus domínios de natureza técnica e/ou táctica. | Grelhas de avaliação   | 60%        |
| <b>COGNITIVA</b>                                | Aquisição/compreensão dos conhecimentos   | Testes escritos e/ou testes orais<br>e/ou<br>Trabalhos de pesquisa | 10%        |
| <b>SÓCIO-AFFECTIVA<br/>(Atitudes e Valores)</b> | Respeito, solidariedade, prevenção/segurança, responsabilidade e autonomia, auto-confiança, empenho, iniciativa.                | Grelhas de avaliação   | 30%        |

### FÓRMULA AVALIATIVA:

$$\text{Classificação} = 60\% \times (\text{C. Motora}) + 10\% \times (\text{C. Cognitiva}) + 30\% \times (\text{C. Sócio-Afectiva})$$

## Critérios de Avaliação – Ensino Básico (3º ciclo) e Cursos de Educação Formação

| COMPONENTES                             | CRITÉRIOS  | INSTRUMENTOS   | PONDERAÇÃO |
|---|--|--|------------|
| MOTORA                                  | Qualidade e/ou quantidade evidenciadas na realização de habilidades motoras nos seus domínios de natureza técnica e/ou tática. | Grelhas de avaliação   | 55%        |
| COGNITIVA                               | Aquisição/compreensão dos conhecimentos  | Testes escritos e/ou testes orais<br>e/ou<br>Trabalhos de pesquisa | 10%        |
| SÓCIO-AFFECTIVA<br>(Atitudes e Valores) | Respeito, solidariedade, prevenção/segurança, responsabilidade e autonomia, auto-confiança, empenho, iniciativa.               | Grelhas de avaliação   | 35%        |

### FÓRMULA AVALIATIVA:

$$\text{Classificação} = 55\% \times (\text{C. Motora}) + 10\% \times (\text{C. Cognitiva}) + 35\% \times (\text{C. Sócio-Afectiva})$$

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Classificação 1º Período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa                             |
| <b>Classificação 2º Período</b> | 50% (Fórmula do 1º período) + 50% (Fórmula do 2º Período)              |
| <b>Classificação 3º período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa (1º + 2º + 3º Períodos) / 3 |

**Observações:** O Grupo de Educação Física aderiu ao programa Fitnessgram (Programa de Educação e Avaliação da Aptidão Física relacionada com a Saúde). Este fará parte integrante da avaliação dos alunos, a saber: dos 5 testes realizados ao longo do ano e estando o aluno dentro das tabelas de referência da zona saudável terá um acréscimo de 0,1 valores por teste na Componente Motora no 3º período.

CrITÉrios de AvaliaÇão para os alunos do Ensino Básico e Secundário, Cursos de EducaÇão FormaÇão e Ensino Profissional com **Atestado Médico**

| COMPONENTES                            | CRITÉRIOS  | INSTRUMENTOS  | PONDERAÇÃO |
|--|--|---|------------|
| COGNITIVA                              | AquisiÇão/compreensão dos conhecimentos  | Testes escritos e/ou testes orais<br>e/ou<br>Trabalhos de pesquisa<br>e/ou<br>Registo de observaÇão de desempenho na funÇão de juiz-rbitro | 60%        |
| SÓCIO-AFECTIVA<br>(Atitudes e Valores) | Respeito, solidariedade, prevenÇão/seguranÇa, responsabilidade e autonomia, auto-confianÇa, empenho, iniciativa. | Grelhas de avaliaÇão  | 40%        |

**FÓRMULA AVALIATIVA:**

$$\text{ClassificaÇão} = 60\% \times (\text{C. Cognitiva}) + 40\% \times (\text{C. Sócio-Afectiva})$$

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| <b>Classificação 1º Período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa                             |
| <b>Classificação 2º Período</b> | 50% (Fórmula do 1º período) + 50% (Fórmula do 2º Período)              |
| <b>Classificação 3º período</b> | Resulta da aplicação da Fórmula Avaliativa (1º + 2º + 3º Períodos) / 3 |

Escola Secundária, \_\_\_\_de\_\_\_\_ de 2011

O Subcoordenador

O Subcoordenador

O Coordenador

## Desporto Escolar

| <b>Modalidades</b>                                 | <b>Horário</b>                         |
|--|--|
| Natação  | 3ª e 5ª F – 10:10/11:40                |
| Voleibol Feminino (Iniciadas, Juvenis e Juniores)  | A definir<br>18:30h / 20:00h           |
| Goalball   | A definir                              |
| Orientação   | A definir<br>18:30h / 20:00h           |
| Boccia (Desporto Adaptado)                         | A definir<br>13.30h / 15.00h           |
| Andebol Masculinos (Iniciados, juvenis e juniores) | 2ª, 3ª, 4ª, 5ª e 6ª F –<br>18:30/20:00 |
| Orientação   | A definir                              |

Educação Física 2011/2012

10º Ano Turma 2

**Professor:**  
**Pedro Braga/ Paula Lucas**

“ Não posso ensinar a falar a quem não se esforça por falar.”

(Confúcio)

### ...e ainda....

- Cursos de Juiz Árbitro de Voleibol, Andebol e Natação
- Corrida de Orientação
- Triatlo
- Jogos Tradicionais Portugueses
- Multiactividades
- Marcha pelos Direitos Humanos

### Planificação

- Aptidão Física (Fitnessgram)
- JDC (Voleibol, Corfebol, Futebol)
- Orientação
- Badminton
- Atletismo
- Ginástica

### CrITÉrios de Avaliação

Conhecimentos e capacidades  
Saberes práticos – 55%  
Saberes teóricos – 15%  
Atitudes e valores -30%

Para os alunos com Atestado Médico

Conhecimentos teóricos – 60%  
Atitudes / comportamentos – 40%

### Regimento Interno de Educação Física

- ✓ Levar sapatilhas para a aula quando pede dispensa ou tem Atestado Médico;
- ✓ Colocar os valores nos sacos destinados para o efeito, nomeadamente o telemóvel;
- ✓ As faltas de presença e de material descontam na participação e interesse (atitudes e valores).
- ✓ As dispensas não existem, a menos que haja uma justificação escrita pelo EE e o motivo se justifique.
- ✓ Atestados médicos terão de ser entregues dentro de um mês;
- ✓ 5 min. Após o toque será feita a chamada (no 1º tempo será 10 min. Após o toque);
- ✓ Tomar Banho é obrigatório;
- ✓ Não ser portador do material indispensável à aula implica Falta de Material.

### Torneios Inter-Turmas – 4ª feira – 15.15h/16.45h

1º Período – Andebol M e F

2º Período – Voleibol Misto

3º Período – Futsal M e F