**Universidade do Minho**
Instituto de Educação

Cláudio Domingos Gomes Duarte

# Associações entre o Índice de Massa Corporal e as categorias de *Bullying* em crianças

janeiro de 2016

Cláudio Domingos Gomes Duarte **Associações entre o Índice de Massa Corporal e as categorias de *Bullying* em crianças**

UMinho | 2016

**Universidade do Minho**
Instituto de Educação

Cláudio Domingos Gomes Duarte

# Associações entre o Índice de Massa Corporal e as categorias de *Bullying* em crianças

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

Trabalho efetuado sob a orientação do
**Doutor Luís Carlos Oliveira Lopes**
e co-orientação da
**Profª Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira**

janeiro de 2016

# DECLARAÇÃO

**Nome**

Cláudio Domingos Gomes Duarte

**Endereço eletrónico** **Cartão do Cidadão**

claudioduarte13@sapo.pt 14145946

**Título do Relatório**

Associações entre o Índice de Massa Corporal e as categorias de *Bullying* em crianças.

**Orientador**

Doutor Luís Carlos Oliveira Lopes

**Co-orientadora**

Profª Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

**Ano de Conclusão**

2016

**Designação do curso**

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Universidade do Minho, ___/___/_____

Assinatura:_____

## AGRADECIMENTOS

Sem margens para dúvida que a minha etapa académica foi recheada de sorrisos, abraços, percalços, palavras de conforto e incentivo vindas de várias pessoas que influenciaram o desenvolvimento deste caminho. Assim, cabe-me agora dedicar este espaço em forma de agradecimento por todo o apoio prestado neste percurso, que agora termina.

Aos meus pais que me apoiaram incondicionalmente acreditando sempre nas minhas capacidades e no meu esforço, motivando-me sempre para perseguir os meus sonhos.

À minha namorada Diana, pelo carinho e amor que sempre me deu e pela disponibilidade que sempre teve para me ajudar no que podia. Tudo seria mais difícil se não fosse o apoio constante dela.

Ao Ricardo Silva e à Susana Sousa, meus colegas de estágio que me acompanharam nesta caminhada especial, pela paciência, amizade, compreensão, espírito de entreajuda e por aprender bastante com eles, através da troca de opiniões.

À Professora Doutora Beatriz Pereira e ao Doutor Luís Lopes, pela orientação que me prestaram, por todas as sugestões pertinentes, transmissão de conhecimentos e pelos incentivos ao longo do ano para que atingisse os meus objetivos. Agradeço também a total disponibilidade manifestada por ambos.

Ao Professor Paulo Machado, meu Professor Cooperante, pelo seu sentido crítico, disponibilidade, cooperação, amizade e por me tornar um melhor professor.

Aos alunos do 10ºD pela colaboração e pelo empenho demonstrado durante as aulas.

A todos aqueles que de alguma forma contribuíram para a realização deste trabalho.

A todos o meu muito obrigado!

“Associações entre o Índice de Massa Corporal e as categorias de *Bullying* em crianças”

Cláudio Domingos Gomes Duarte

Relatório de Estágio

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Universidade do Minho – 2016

# RESUMO

O presente documento procura evidenciar uma descrição, análise e reflexão acerca das atividades desenvolvidas e aprendizagens ocorridas ao longo do meu estágio. Este relatório encontra-se dividido em dois capítulos, em que o primeiro corresponde ao enquadramento contextual da Prática de Ensino Supervisionada, que se apresenta com um enquadramento pessoal que aborda as expetativas iniciais e um enquadramento institucional que carateriza o meio, a escola e a turma em que o professor está inserido.

Já o segundo capítulo corresponde ao enquadramento pedagógico e engloba três áreas. A primeira área diz respeito à intervenção pedagógica no processo de ensino e aprendizagem e abarca a conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino, enquanto a segunda área aborda o envolvimento do professor estagiário com a comunidade escolar. Em ambas as áreas são descritas todas as dificuldades inerentes a cada processo ou atividade desenvolvida, bem como as suas estratégias de resolução. Por último, a terceira área refere-se à formação e investigação educacional, isto é, ao trabalho de investigação desenvolvido ao longo do ano de estágio, apresentando a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e as categorias de *bullying* em crianças.

O estudo tem como objetivo analisar as associações entre as categorias de *bullying* e a composição corporal em crianças, identificar e caraterizar a investigação desenvolvida nos últimos anos, acerca do *bullying* e do IMC e analisar e discutir as possíveis relações entre as categorias de *bullying* e o IMC. Os dados fazem parte do “Bracara Study”, um estudo de caráter transversal desenvolvido em crianças do 4.º ano de escolaridade, oriundos de escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico localizadas na zona de Braga. A amostra foi constituída por 546 alunos, dos quais 267 são raparigas (48,9%) e 279 são rapazes (51,1%), com idades entre os 9 e 12 anos. Os resultados obtidos no estudo indicam que não se verificaram relações estatisticamente significativas entre as variáveis IMC e as categorias relacionadas com o *bullying*.

Para finalizar o documento, são apresentadas as considerações finais, onde é efetuada uma reflexão sobre o estágio e a importância deste para o futuro.

**Palavras-Chave**: Educação Física, Estágio, *Bullying*, Índice de Massa Corporal (IMC), Obesidade, Escola, Crianças.

“Associations between Body Mass Index and the categories of *Bullying* among children”

Cláudio Domingos Gomes Duarte

Internship Report

Master's degree in Physical Education Teaching in Basic and Secondary Education

Universidade do Minho – 2016

# ABSTRACT

The present document aims to evidence a description and analysis of the developed activities, past learning experiences and the entire Supervised Teaching Practice's course. This report divides itself into two chapters, wherein the first one corresponds to the Supervised Teaching Practice's contextual framework, which presents itself with a personal framework, approaching the initial expectations, and an institutional framework, featuring the teacher's surroundings and describing the intervention class.

The second chapter corresponds to the pedagogical framework and includes three fields. The first one is related to the pedagogical intervention in teaching process and learning, and embraces the teaching's conception, planning, execution and evaluation, whereas the second one approaches the trainee teacher's involvement with the school community. Both fields describe all the inherent difficulties in each process or developed activity, as well as their resolution strategies. Last but certainly not least, the third field refers to the formation and educational research, in other words, the developed research work over the traineeship's year, presenting the relation between body mass index (BMI) and children *bullying* categories.

The study's objectives are to analyze the relation between the *bullying* categories and BMI among kids, to identify and characterize the developed investigation, in the last years, about *bullying* and body mass index (BMI) and to analyze and discuss the possible connection between *bullying* categories and BMI. The data belong to "Bracara Study", a developed cross-sectional study in matriculated children of the fourth grade in school, from Braga primary schools. The sample has 545 students, which 267 (48,9%) are girls and 279 (51,1%) are boys (between 9 and 12 years old).

The results obtained from the report indicate that there were no statistically significant relations between the variables BMI and *bullying* categories.

To end the document, the final considerations are presented, where is made a reflexion about the internship to the future.

Key-Words: Physical Education, Internship, *Bullying*, Body Mass Index (BMI), Obesity, School, Children.

# ÍNDICE GERAL

**DECLARAÇÃO** ..... ii

**AGRADECIMENTOS** ..... iii

**RESUMO** ..... v

**ABSTRACT** ..... vii

**ÍNDICE DE TABELAS** ..... xi

**ÍNDICE DE ANEXOS** ..... xi

**LISTA DE ABREVIATURAS** ..... xii

**INTRODUÇÃO** ..... 1

**ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA** ..... 2

**1.1 Enquadramento Pessoal** ..... 2

**1.2 Enquadramento Institucional** ..... 4

**1.3 Descrição da Turma** ..... 6

**CAPÍTULO II** ..... 8

**ENQUADRAMENTO PEDAGÓGICO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA** ..... 8

**2.1 – Área 1 – Organização e Gestão do Ensino e Aprendizagem** ..... 8

**2.1.1 Conceção** ..... 8

**2.1.2 Planeamento** ..... 10

**2.1.3 Realização** ..... 14

**2.1.4 Avaliação do Ensino** ..... 19

**2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade** ..... 22

**2.2.1Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio (NE)** ..... 22

**2.2.2 Desporto Escolar** ..... 24

**2.3 – Área 3 – Formação e Investigação Educacional** ..... 25

**ASSOCIAÇÕES ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AS CATEGORIAS DE *BULLYING* EM CRIANÇAS** ..... 25

**2.3.1 Enquadramento Teórico** ..... **25**

**2.3.2 Objetivos** ..... **31**

**2.3.2.1 Objetivos Gerais** ..... **31**

**2.3.2.2 Objetivos Específicos** ..... **31**

**2.3.3 Metodologia** ..... **32**

**2.3.3.1 Amostra** ..... **32**

**2.3.3.2 Variáveis/Instrumentos** ..... **32**

**2.3.3.2.1 Composição Corporal** ..... **32**

**2.3.3.2.2 *Bullying*** ..... **32**

**2.3.3.2.3 Idade e Género** ..... **33**

**2.3.3.3 Procedimentos Estatísticos** ..... **33**

**2.3.4 Resultados** ..... **34**

**2.3.5 Discussão dos Resultados** ..... **36**

**2.3.6 Conclusões** ..... **38**

**CONSIDERAÇÕES FINAIS** ..... 40

**REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS** ..... 42

# ÍNDICE DE TABELAS

**Tabela 1 -** Critérios da avaliação sumativa para o Ensino Secundário ..... 20
**Tabela 2 -** Caraterísticas dos participantes ..... 34
**Tabela 3 -** Prevalência por categorias de Índice de Massa Corporal ..... 34
**Tabela 4 -** Prevalência por categorias de *Bullying* ..... 35
**Tabela 5 -** Associações entre o Índice de Massa Corporal e as variáveis relacionadas com o *Bullying* ..... 35

# ÍNDICE DE ANEXOS

**ANEXO 1 –** Plano Anual ..... 45
**ANEXO 2 –** Unidade didática ..... 46
**ANEXO 3 –** Plano de Aula e Reflexão ..... 47
**ANEXO 4 –** Flyer Atividade (Desporto Escolar) ..... 51
**ANEXO 5** – Questionário ..... 52

# LISTA DE ABREVIATURAS

**IMC –** Índice de Massa Corporal

**GE –** Grupo de Estágio

**NE –** Núcleo de Estágio

**OMS –** Organização Mundial de Saúde

**PES –** Prática de Ensino Supervisionada.

**PNEF –** Programa Nacional de Educação Física

**UD –** Unidade Didática

**UD´s –** Unidades Didáticas

# INTRODUÇÃO

O presente relatório foi realizado no âmbito da unidade curricular da Prática de Ensino Supervisionada (PES) e está integrado no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, do Instituto da Educação, da Universidade do Minho.

Em consonância com o regulamento da unidade curricular acima referida, procurei descrever, analisar e refletir acerca das atividades desenvolvidas e aprendizagens ocorridas durante o ano letivo 2014/2015, enquanto professor estagiário de Educação Física de uma turma do 10º ano de escolaridade, numa Escola Secundária situada em Barcelos.

O documento encontra-se dividido em dois capítulos. O primeiro capítulo centra-se no enquadramento contextual da PES, no qual é apresentado um enquadramento pessoal onde abordo as minhas expetativas, um enquadramento institucional onde caraterizo o meio e a escola em que estive inserido e a descrição da turma de intervenção.

Já o segundo capítulo corresponde ao enquadramento pedagógico e engloba três áreas. A área 1 aborda a intervenção pedagógica na organização e gestão do ensino e aprendizagem e abarca a todo o processo que foi efetuado desde o primeiro dia em que cheguei à escola, isto é, desde a conceção, passando pelo planeamento, pela realização e terminando na avaliação do ensino. A área 2 representa a minha participação na escola e relação com a comunidade, no qual refiro o meu envolvimento nas atividades desenvolvidas pelo núcleo de estágio (NE), bem como a minha função desempenhada no desporto escolar na escola. Por último, a área 3 do relatório refere-se à formação e investigação educacional e consiste no estudo desenvolvido no âmbito da PES, apresentando a relação entre o índice de massa corporal (IMC) e as categorias de *bullying* em crianças.

Nas considerações finais, apresento a minha reflexão sobre a PES, na qual faço um balanço de tudo o que aconteceu durante o ano de estágio e da importância desta para a minha vida futura.

# CAPÍTULO I

# ENQUADRAMENTO CONTEXTUAL DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

## 1.1 Enquadramento Pessoal

Aguardei com enorme expectativa e ansiedade este ano letivo que já findou, visto que a PES era a etapa mais importante e marcante de todo um processo de formação na minha vida profissional. Esta etapa sinalizou uma transição do meu estatuto profissional, de aluno para docente, uma ocasião única na perspetiva de acumular experiência de uma forma orientada e acompanhada pelos professores supervisores e cooperante que desempenharam um papel fulcral na minha formação enquanto professor e indivíduo.

A PES foi sem dúvida uma grande experiência a nível pessoal e profissional, foi um ano letivo no qual me deram a responsabilidade e oportunidade de contribuir para a formação integral dos alunos. O facto de poder contar com uma turma que se encontrava sempre predisposta para a aprendizagem, que depositava total confiança em mim como seu professor e que cooperava comigo continuamente, foi-me favorável, visto que desta forma fui capaz de promover o desenvolvimento das suas capacidades físicas, psicológicas e técnicas, estimulando a sua autonomia e criatividade, e incentivando e potenciando sempre a formação de cidadão responsáveis perante a sociedade em que estamos inseridos.

Simultaneamente foi um ano onde tive também a oportunidade singular de colocar em prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo das instituições pelas quais passei. Assim sendo, pude lecionar e avaliar os alunos da turma que me estava designada, atualizando e aperfeiçoando os meus conhecimentos, capacidades e competências e diminuindo assim as lacunas existentes, numa perspetiva de formação integral pessoal e profissional.

De facto, durante o período de estágio, fiz de tudo para ser um professor competente, trabalhando sempre em prol das necessidades e interesses da minha turma. Por isso, além de sistematicamente transmitir à turma os benefícios de ter uma vida ativa na sociedade, também pude influenciar e estimular os meus alunos, para uma

adoção de hábitos de vida saudáveis, orientando-os para a realização de uma alimentação equilibrada e para a prática de exercício físico regular, que se possa prolongar ao longo das suas vidas, já que atualmente uma grande parte da população portuguesa adota estilos de vida sedentários, que em nada contribuem para o seu bem-estar geral.

Em suma, devido à PES este ano foi o momento mais importante da minha vida profissional e consequentemente da minha vida como futuro professor de Educação Física, pois vivenciei experiências únicas, que me dotaram de importantes conhecimentos teóricos e competências práticas através de vários professores com os quais tive ocasião de contactar e trabalhar, e enriquecendo-me com a experiência que o contacto com os alunos me proporcionou, tornando-me mais completo, quer a nível profissional, quer a nível pessoal.

## 1.2 Enquadramento Institucional

### Caraterização do Meio

O meu Estágio Profissional decorreu numa Escola Secundária pertencente ao concelho de Barcelos. Este concelho já conta com 875 anos de existência, tendo sido elevada a cidade em 1298, possui uma área de 378,9 km², estando subdividida, por 61 freguesias e de acordo com o Instituto Nacional de Estatística (2013) tem uma população de 120.391 habitantes, sendo dos concelhos pertencentes ao distrito de Braga, o quarto concelho com maior população, suplantado apenas por Braga, Guimarães e Famalicão.

Segundo o Município de Barcelos, o concelho retrata-se como uma combinação perfeita entre a tradição, inovação e modernidade. Este detém de uma beleza única, a arte, a história, e, sobretudo, as pessoas, que fazem de Barcelos um espaço ímpar e único que se destaca do contexto Minhoto onde se insere.

Barcelos é detentor de referências de identidade nacional e internacional, como é o caso do Galo de Barcelos, Rosa Ramalho, ceramista e figura emblemática da olaria tradicional portuguesa no século XX e do artesanato.

No que diz respeito ao plano desportivo, o Município considera que a prática de atividade física e desportiva apresenta-se como um princípio para uma vida saudável, num combate ao sedentarismo, à obesidade e às doenças circulatórias.

Atualmente, a dimensão social do desporto expressa-se através das vertentes culturais, pedagógicas e estéticas. Apesar do concelho dispor de algumas infra-estruturas e equipamentos desportivos, tanto em termos qualitativos como quantitativos, estas não conseguem suprir convenientemente as necessidades da população. Existem apenas 4 courts de Ténis e 1 complexo de piscinas à disposição da população, o que indica claramente que ainda há muito a fazer no âmbito desportivo.

### Caraterização da Escola

A escola onde realizei a minha PES pertence ao Agrupamento de Escolas de Barcelos e encontra-se num local privilegiado pela sua situação geográfica, acolhendo alunos de todos os territórios educativos, não só das freguesias de Barcelos, mas também de concelhos vizinhos.

A escola engloba o 3º ciclo e o ensino Secundário, tendo ensino regular, profissional e vocacional. Esta é formada por 120 docentes dos quais 11 são de Educação Física, 2 professores do Ensino Especial, 25 assistentes operacionais e 13 assistentes técnicos. Relativamente à população estudante, a escola é composta por 11 turmas do 3º ciclo com 234 alunos e por 38 turmas do secundário com 933 alunos, originando um total de 1167 alunos.

De realçar, que esta possui entre vários projetos, um de intercâmbio de estudantes e docentes com escolas de vários países, que se denomina por "Clube Europeu do Agrupamento de Escolas de Barcelos", que tem como principal objetivo dar a conhecer à comunidade escolar os países, símbolos e instituições da União Europeia, assim como a diversidade e heterogeneidade cultural europeia, pretendendo também que as atividades do clube consigam contribuir para o desenvolvimento de uma cidadania europeia participada, promovendo a coesão social, a compreensão da diversidade e a aceitação multicultural, favorecendo o respeito pelos direitos humanos.

No início do ano letivo deparei-me com uma escola completamente requalificada, com novos edifícios, bem como novas e melhores instalações e equipamentos, oferecendo boas condições aos alunos, professores e auxiliares.

Ao nível da Educação Física a escola encontra-se muitíssimo bem equipada, sendo constituída por um pavilhão gimnodesportivo, uma sala multiusos e uma sala de dança como espaços interiores. Como espaços exteriores existem na escola um campo com relva sintética de futebol de 5, um campo de basquetebol, dois campos de voleibol e uma pista de atletismo com caixa de areia para a prática de saltos.

Quanto ao desporto escolar, que está claramente relacionado com a disciplina de Educação Física, a escola possui o futsal, o voleibol e a ginástica acrobática, como desportos de eleição, que são praticados pelos seus estudantes.

Porém, antes do início do ano letivo a escola encontrava-se privada do seu pavilhão gimnodesportivo, já que este tinha sido alvo de inundações aquando da abundante precipitação que se sentiu na altura. Por essa razão, apenas no 3º período final do ano letivo da minha PES é que pude usufruir deste espaço.

## 1.3 Descrição da Turma

A turma que me foi atribuída durante o ano letivo 2014/2015 pertence ao 10º ano e frequenta o Curso Científico de Ciências e Tecnologias. Inicialmente a turma era constituída por 29 alunos, 27 dos quais estavam inscritos na disciplina de Educação Física, sendo 14 alunos do sexo masculino e 13 do sexo feminino e tendo uma média de idades de 14,9 anos. De realçar que todos os 27 alunos preencheram a ficha de caraterização individual.

Quanto ao aproveitamento escolar, apenas 1 dos 27 alunos já tinha reprovado no seu percurso escolar e no ano anterior tiveram uma média da nota global de 4,2 respeitante à disciplina de Educação Física.

Relativamente ao contacto com as modalidades, todos os alunos praticaram a maioria das modalidades nos anos letivos transatos. Foram entregues aos alunos fichas de caracterização individual, nas quais os alunos poderiam assinalar as suas situações particulares de saúde, de onde não se registou qualquer aluno com Necessidades Educativas Especiais. No entanto, foram transmitidas as considerações constadas nos parâmetros de avaliação a todos os alunos, com atenção especial aos alunos com situações particulares de saúde, no caso de estes eventualmente não efetuarem as aulas práticas.

Relativamente ao agregado familiar, na sua maioria é composto por 4 pessoas. No que diz respeito às habilitações académicas dos pais dos alunos, existem 3 pais com curso superior, 7 com ensino secundário, 16 com 3º ciclo, 23 com 2º ciclo e 5 com 1º ciclo.

No que respeita à ocupação dos tempos livres, encontramos como passatempos favoritos, ver televisão, ouvir música, jogar consola, navegar na Internet ou em redes sociais, ler e praticar desporto.

Convém salientar que antes do final do 1º período ocorreram 4 transferências de turma/curso, e também houve um aluno, que depois de faltar à maioria das aulas de Educação Física do 1º período, anulou a sua matrícula. Portanto, a turma ficou composta por 22 alunos, 12 alunos do sexo masculino e 10 do sexo feminino.

Ao longo do ano, esta foi uma turma com um comportamento bastante positivo, respeitando quase sempre as regras impostas pelo professor, e, quando tal não acontecia, desenvolvi estratégias para solucionar os casos em que os alunos estavam a perturbar a aula. Entre as estratégias, apesar de pouco frequentes, realço o facto de nas situações em

que os alunos estavam a ter comportamentos mais hostis para com os colegas, ter-me mantido sempre calmo e sereno, no sentido de moldar o comportamento dos alunos, não produzindo mais agressividade no momento em causa. No entanto, ao longo do ano letivo tentei ser mais tolerante, evitando por vezes confrontos desnecessários, isto é, deixei de tentar controlar e intervir em algumas situações menos graves, pois essas intervenções poderiam perder eficácia no futuro quando fosse realmente necessária a intervenção. Como nunca me esqueci que também tive do "outro lado da barricada", isto é, que já fui aluno, e tendo em conta que também adorava brincar nas aulas de Educação Física, especialmente com os meus colegas mais próximos, uma das estratégias mais eficazes que tomei foi separar os grupos de alunos que mais perturbaram nas primeiras aulas, o que levou os alunos a conhecerem-se melhor, visto que era uma turma recém-formada (10º ano) e consequentemente uma turma mais unida, solidária e que cooperava entre si.

A turma sempre foi muito homogénea e além de ter sido bastante assídua e pontual, demonstrou também uma grande disponibilidade motora para as aulas de Educação Física. Quando tal não se sucedia, tentei sempre encontrar várias estratégias para os motivar. Por exemplo, nesses momentos, procurei utilizar aprendizagens diferenciadas, ou seja, implementar um ritmo de ensino diferenciado e adequado às capacidades dos alunos, privilegiando quer os alunos mais avançados, quer os alunos com mais dificuldades. Também proporcionei vários momentos de avaliação formativa aos alunos durante o ano letivo, levando-os a sentirem satisfação por aquilo que já conseguiram aprender e motivação para aprenderem as matérias seguintes. Além disso, sempre que tive oportunidade reconheci e evidenciei o esforço e o progresso escolar dos alunos, não destacando os erros cometidos por estes, transmitindo-lhes deste modo, optimismo e confiança nas capacidades dos mesmos.

Na minha opinião creio que consegui retirar o melhor de cada aluno, proporcionando-lhes aulas agradáveis e motivadoras, mas sem descorar o principal objetivo das mesmas, que é a aprendizagem.

# CAPÍTULO II

# ENQUADRAMENTO PEDAGÓGICO DA PRÁTICA DE ENSINO SUPERVISIONADA

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

### 2.1.1 Conceção

A conceção representa o princípio do processo de ensino-aprendizagem que se realiza e projeta os objetivos a alcançar. Esta serve como uma linha orientadora durante todo o processo de estágio, tendo em consideração o acompanhamento de todas as etapas fundamentais, desde o planeamento das aulas até à avaliação dos alunos.

Portanto, tendo em conta o planeamento, os seus procedimentos e as suas ponderações, surge a necessidade de conhecer o contexto social e cultural que compreende a escola, bem como o contexto escolar e as suas valências, visto que dessa forma será possível a realização de um planeamento geral estruturado e organizado, com conteúdo e adaptado às necessidades dos alunos, tendo em vista o seu desenvolvimento.

Assim sendo, antes do início das aulas participei numa reunião de preparação do ano letivo que se avizinhava, onde estavam presentes os professores de todos os departamentos da escola. Numa primeira abordagem à realidade existente escolar, o papel desempenhado pelos professores cooperantes foi fulcral, transmitindo ao grupo de estágio (GE) informações acerca do funcionamento da escola e das condições que esta disponibilizava, mostrando-se sempre recetivos ao esclarecimento de questões, o que fez com que nós nos sentíssemos acolhidos pela comunidade escolar.

Depois de termos conhecimento da dinâmica da escola, o GE reuniu-se com os professores cooperantes, a fim de clarificar como o estágio estava estruturado e que tarefas teríamos de realizar ao longo do ano letivo. Depois, o GE que continha seis elementos foi dividido em dois núcleos de estágio de três elementos cada, a fim de melhorar o acompanhamento pedagógico por parte dos professores cooperantes. De realçar que o NE foi de três estagiários e GE de cinco, sendo dois os professores cooperantes.

Ainda na reunião, foi entregue a cada NE os documentos mais importantes para a integração e conhecimento dos processos envolventes da escola, como o Projeto Curricular e Educativo do Agrupamento de Escolas, o Regulamento Interno da Escola e do Grupo de Educação Física, o Plano Anual de Atividades, os critérios de avaliação para o 3º ciclo e ensino secundário e os conteúdos a abordar nos diferentes anos de cada ciclo definidos pelo Departamento de Educação Física, entre outros. Também foi sugerida a consulta do Programa Nacional de Educação Física (PNEF), onde posteriormente tive a oportunidade de fazer uma análise reflexiva do Programa, mais especificamente nos domínios, áreas e objetivos específicos pertencentes ao ano letivo em questão, para que o planeamento fosse o mais correto possível, promovendo desta forma uma aprendizagem positiva para os meus futuros alunos.

Depois de uma análise reflexiva, determinei como objetivos principais à minha prática pedagógica, que ao longo das aulas os meus alunos iniciassem ou, que pelo menos, continuassem a ter o gosto pela prática regular de atividade física e que também obtenham e interiorizem hábitos de saúde e higiene, para que assim possam ser praticados ao longo das suas vidas.

Posto isto, podemos afirmar que sem a conceção seria impossível efetuar um planeamento eficaz adaptado ao processo de ensino-aprendizagem da escola, pois provavelmente não haveriam recursos materiais e pedagógicos, para que a turma fosse capaz de obter uma educação coordenada e organizada, de acordo com as necessidades de ensino pedagógicas da turma, bem como um desenvolvimento multilateral e harmonioso do aluno.

### 2.1.2 Planeamento

O ato de planear é definido por Bento (2003) como "uma reflexão pormenorizada acerca da duração e do controlo do processo de ensino numa determinada disciplina." O planeamento deve consistir na execução cuidada de uma estrutura metódica e sistemática dos conteúdos a serem abordados, adaptando desde o primeiro dia do planeamento o conteúdo às caraterísticas e particularidades dos alunos, não descurando o meio em que estamos inseridos. Deste modo, é possível avançar com estratégias de ensino, para que os alunos correspondam motivados, usufruindo de atividades e aprendizagens produtivas e diferenciadas, lógicas e coerentes.

De facto, uma planificação rigorosa e adequada aos conteúdos a serem lecionados é um dos alicerces mais importantes para a obtenção com êxito dos objetivos propostos, sendo fundamental para que os alunos possam vivenciar as melhores experiências durante a abordagem das matérias nas aulas.

Para que isso se suceda, não só é necessário ter um bom conhecimento sobre os conteúdos que serão abordados ao longo do ano, mas também é vital saber como os abordar e como os planificar, isto é, possuir conhecimento pedagógico e curricular. Assim sendo, é obrigatória a consulta do projeto educativo da escola, de onde obtive o conhecimento do meio e do contexto da escola, e mais tarde, a informação acerca da minha turma, através dos processos individuais dos alunos. Também é de extrema importância a consulta do Programa Nacional relativo à disciplina de Educação Física de onde obtive o conhecimento curricular. Contudo, também é necessário um conhecimento pedagógico, para que seja feita uma análise do que está exposto no Programa, delinear estratégias e um trajeto a percorrer.

Então, para que o planeamento fosse preparado com rigor e em concordância com a lógica progressiva do ensino, surgiu a necessidade de estabelecer três fases de planeamento e organização do ensino: plano anual, plano de unidade didática e plano de aula com a sua reflexão (Anexos 1, 2 e 3).

De realçar que o planeamento não é estanque, isto é, ele pode e deve ser alterado sempre que seja necessário, tendo sempre em consideração os objetivos a alcançar com os alunos e as suas necessidades e/ou dificuldades específicas. Isto faz com que o

professor tenha de ser minucioso e reflexivo ao longo da preparação das suas planificações, tendo em vista o melhor aproveitamento possível pela parte dos alunos.

Relativamente ao plano anual, importa referir que este foi estruturado antes de conhecer os alunos e do início do ano letivo, após uma reunião dos professores constituintes do grupo de Educação Física e posteriormente foi facultado ao GE, através dos professores cooperantes. O plano anual da escola, em conformidade com o PNEF para o Ensino Secundário, definiu que as unidades didáticas (UD´s) a serem lecionadas para o 10º ano de escolaridade seriam: no primeiro período ao longo de 52 aulas os Testes de Aptidão Física, Basquetebol, Atletismo e Dança/Raquetas; no segundo período ao longo de 44 aulas os Testes de Aptidão Física, Voleibol/Futebol, Atletismo e Ginástica (Solo e Aparelhos); e no terceiro período ao longo de 29 aulas os Testes de Aptidão Física, Andebol/Futebol e Ginástica (Acrobática).

Uma vez que, no ano letivo em causa não foi possível usufruir do pavilhão da escola, devido a este se encontrar com o piso inundado e deteriorado depois de ter chovido copiosamente no concelho onde reside a escola, ficamos privados do pavilhão e consequentemente dos seus três espaços interiores, que eram importantíssimos para abordar modalidades coletivas quando as condições climatéricas estivessem adversas. Ainda assim, a escola estava dotada de outras instalações disponíveis para serem utilizadas nas aulas de Educação Física. A escola encontrava-se muitíssimo bem equipada, sendo constituída por um pavilhão gimnodesportivo, uma sala multiusos e uma sala de dança como espaços interiores. Como espaços exteriores existiam um campo com relva sintética de futebol de 5, um campo de basquetebol, dois campos de voleibol e uma pista de atletismo com caixa de areia para a prática de saltos. Salienta-se que nos espaços interiores era proibido lecionar UD´s que necessitassem de bolas, excetuando a UD de voleibol na sala multiusos.

Então, devido às condições que estaríamos sujeitos e à inexistência de um mapa de rotações de espaços, foi-nos incumbida a tarefa de construir um *roulement* (mapa de rotações de espaços), de modo a que este nos indicasse em cada aula, o/os espaço/s que poderíamos utilizar, tornando-se assim mais simples e prática a elaboração de uma reestruturação da planificação anual e a programação das UD´s no tempo adequado, no sentido destas serem o mais coerentes possível.

Como já mencionado, o plano anual sofreu pequenas, mas importantes alterações no que diz respeito às modalidades a serem abordadas. Então, após uma discussão reflexiva com o meu professor cooperante, ambos resolvemos efetuar alterações no meu planeamento anual, nomeadamente nas UD´s a serem lecionadas nos diferentes períodos. Tal aconteceu devido ao facto de o mapa de rotações concebido pelo GE disponibilizar espaços insuficientes para a lecionação da modalidade de Atletismo no 1º período, mas também em virtude das condições climatéricas no 1º período não serem as mais favoráveis para a prática do Atletismo, tendo em conta, que é uma modalidade de Verão e que apenas poderíamos lecioná-la na pista de Atletismo, visto que a sala multiusos apresentava espaço insuficiente para o efeito. Assim, resolvemos que as modalidades abordadas no primeiro período (52 aulas) seriam Testes de Aptidão Física, Badmínton, Basquetebol e Ginástica no Solo (seria lecionada *a priori* no 2º período), no segundo período (44 aulas) Testes de Aptidão Física, Atletismo, Futebol e Ginástica de Aparelhos e no terceiro período (29 aulas) Testes de Aptidão Física, Voleibol e Ginástica Acrobática.

Depois de um planeamento anual bem reestruturado e definido, prossegui então para a fase do planeamento das UD´s, que já estavam devidamente delineadas para os três períodos. Estas foram sempre preparadas segundo o modelo de Vickers (1990), que contempla um desenvolvimento de cada unidade didática (UD) em quatro áreas: habilidades motoras, cultura desportiva, condição física e conceitos psicossociais. Assim, na primeira aula de cada UD, efetuava sempre uma avaliação diagnóstica à turma e, após uma análise cuidada do desempenho dos alunos, designava os objetivos que estes deveriam alcançar respeitando sempre o PNEF, desta forma construía a UD para a modalidade em causa.

Em cada UD estava presente a caraterização da população alvo e dos recursos (temporais, materiais e humanos), a definição dos objetivos em conformidade com o PNEF, a história da modalidade, bem como a sua caraterização, que continha o objetivo do jogo, as suas principais regras e uma descrição aprofundada dos principais gestos técnicos e aspetos táticos, de acordo com o PNEF. Também estava presente a grelha da Avaliação Diagnóstica juntamente com uma análise da turma, o quadro com a sequência dos conteúdos por aula com as devidas funções didáticas de cada aula, a justificação e reflexão da UD, a grelha da Avaliação Sumativa e relatórios de todas as avaliações efetuadas.

Salienta-se ainda que, como os Testes de Aptidão Física estavam inseridos nos três períodos do planeamento anual, foi elaborado pelo NE uma UD de Aptidão Física, baseada na Bateria de Testes do *Fitnessgram*. Ao longo do ano letivo cerca de 10 a 20 minutos de cada aula foram destinados à melhoria da Condição Física dos alunos. Foi feita uma comparação entre a avaliação diagnóstica feita aos alunos nas duas primeiras aulas do primeiro período e a avaliação feita no final do 3º período. Os resultados foram positivos nos vários testes realizados para a maioria dos alunos.

Por fim, o plano de aula é a última etapa do planeamento e o mais elementar dos três níveis. Os planos de aula são caraterizados pela descrição específica de tudo que o professor realizará durante a aula, servindo como um guia à ação pedagógica do professor. Embora estes tenham sido minuciosamente planificados, um plano de aula não deve ser seguido rigorosamente. Este deve ser dinâmico e pode sofrer constantes adaptações durante as aulas, provenientes de uma necessidade de adequar o plano às capacidades e necessidades dos alunos, bem como ao seu ritmo de aprendizagem, a fim de garantir aulas dinâmicas e agradáveis para a turma, nas quais os objetivos sejam cumpridos.

Em suma, com um planeamento prévio e cuidadosamente elaborado, foi possível adequar os planos (anual, da unidade didática e da aula) à realidade existente da escola, das suas instalações, dos seus recursos materiais, e simultaneamente ajustar esses planos às necessidades da turma. Todas estas dificuldades e condicionantes em planear fizeram com que eu evoluísse imenso enquanto professor, já que fez com que refletisse acerca de todo o meu planeamento e, naturalmente fez com que ao longo do ano possuísse um planeamento cada vez mais consistente e eficaz.

### 2.1.3 Realização

Após a conclusão de um planeamento adequado e ajustado, passamos para a fase da Realização, uma fase que pode ser visualizada por todos. É nesta fase que se coloca em prática todo o processo que foi preparado e todo o conhecimento que foi aprendido durante o meu percurso escolar e académico, especialmente no primeiro ano de mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensino Básico e Secundário.

Durante cerca de cento e trinta e duas aulas, em que cada aula tinha a duração de 45 minutos, tentei aplicar em prática todos os meus conhecimentos da maneira mais adequada possível, pois as aprendizagens dos alunos dependem da forma como é efetuada a intervenção pedagógica. Segundo Bento (2003), os procedimentos utilizados neste processo interativo podem ser divididos em quatro grupos: gestão, disciplina, clima e instrução.

Relativamente à gestão da aula, este foi um ponto crucial ao qual dei bastante ênfase, sendo muito importante a forma como a sequência metodológica das atividades estava estruturada, pois para que os meus alunos estivessem o mais motivados possível, a sequência dos exercícios executados nas aulas devia seguir uma lógica de progressão do mais simples para o mais complexo, com o intuito de promover um crescente desenvolvimento das capacidades dos alunos, e também sempre que seja necessário, adequar as matérias às suas necessidades, promovendo aprendizagens diferenciadas, proporcionando desta forma uma maior exercitação e um tempo de empenhamento motor elevado. Logo, a gestão tem um papel extremamente ativo no que toca à distribuição do tempo de aula, mas para que essa gestão funcione corretamente, é fundamental ter um controlo da turma e por isso torna-se necessário instaurar regras e condutas que devem ser seguidas na aula, surgindo assim a disciplina. A disciplina é imprescindível para um bom funcionamento da aula, favorecendo um bom ritmo com transições rápidas entre exercícios, bem como tudo o que já foi dito anteriormente. A disciplina está intimamente ligada ao clima, podemos afirmar que dificilmente uma funcionará sem a outra com sucesso, uma vez que é bom lecionar uma aula que seja rigorosa para os alunos e que tenha o intuito de os manter focados nos exercícios, sem comportamentos que nada tem a ver com o bom funcionamento da aula, mas também é bom ter um bom ambiente, que favoreça um clima de aprendizagem positivo, em que haja um boa relação entre o professor e os alunos, no sentido dos mesmos tornarem-se

mais motivados para a prática de Educação Física conseguindo atingir os objetivos propostos pelo professor. Logo é e sempre será muito vantajoso para o professor, se conseguir conjugar estes dois fatores para que haja um clima agradável potenciador da aprendizagem. Quanto à instrução, para que os meus alunos tivessem o maior tempo de empenhamento motor possível tentei sempre ser eficaz na explicação e demonstração das tarefas, tendo sempre uma linguagem clara, curta e concisa na descrição e na explicação dos objetivo e critérios de êxito dos exercícios, não me alongando demasiado. Para o tempo de instrução ser curto, é necessário uma boa organização, ora na demonstração dos exercícios sempre que podia solicitava a um aluno que estivesse apto para tal e tivesse as bases necessárias para a execução da tarefa, que demonstrasse o exercício. Nos momentos em que não possuía alunos que preenchessem esses critérios, executava eu mesmo, referindo sempre as determinantes técnicas e os erros mais frequentes desse gesto técnico. Em caso de torneio ou de coreografias grupais, também selecionava os elementos de cada grupo/equipa previamente, para que assim não fosse perdido tempo na definição dos grupos durante a aula.

Em jeito de reflexão do que se sucedeu durante os 3 períodos, posso afirmar que a minha postura nas aulas, bem como a minha experiência na prática pedagógica sofreu várias alterações ao longo do ano letivo, por isso irei indicar no que mais me foquei nas aulas de cada período e a minha evolução ao longo dos períodos.

Relativamente ao 1º período, este apresentou-se como um período de adaptação à escola e ao seu funcionamento, não só para mim, mas também para a minha turma, que era formada por vários alunos de outras escolas que não conheciam a realidade da escola. Numa fase inicial, como a turma era recém formada, achei que por ser um professor novo (idade) e um pouco brincalhão poderia fazer com que os alunos pudessem não me respeitar como respeitam um professor mais experiente, por isso preocupei-me imenso em desenvolver estratégias para controlar a turma. Através de regras e condutas que foram instauradas desde a primeira aula, consegui assegurar a preservação da disciplina e da segurança e manter um bom funcionamento da aula. Cada vez que as regras fossem quebradas pela turma, esta sempre que possível era punida em conjunto e não individualmente, o que fez com que os alunos ganhassem mais responsabilidade, pois não se prejudicariam só a eles ou a um pequeno grupo, mas toda a turma. Com a disciplina assegurada, as aulas poderiam decorrer numa melhor forma, sem interrupções e desconcentrações, assim a matéria seria mais facilmente lecionada

pelo professor e assimilada pelos alunos. Neste período também dei um enfâse especial à instrução, isto é, para que a turma compreendesse bem os exercícios que iram efetuar, foquei-me bastante na explicação e demonstração das tarefas, alongando-me algumas vezes no tempo de instrução, diminuindo desta maneira o tempo disponível para exercitação. Além disso tentei sempre estar bem posicionado obtendo uma visão periférica de todos os alunos, no entanto várias vezes fui ao encontro de um certo grupo para os tentar ajudar a executar o exercício corretamente, dando sempre feedbacks construtivos e positivos, para que eles se sentissem motivados. Contudo fazia o máximo para que nunca estivesse de costas voltadas para os restantes grupos, em virtude de perder o controlo da turma e consequentemente da aula.

Relativamente ao desenvolvimento das modalidades no 1º período, tive algumas dificuldades nas aulas de Ginástica no solo e Badmínton, já que além do espaço ser reduzido na sala multiusos, quando chovesse estavam cerca de 3 turmas dentro do pavilhão a praticar modalidades diferentes, o que poderia causar alguns desconfortos na aula, nomeadamente, muito barulho o que fazia com que tivesse que chamar os alunos durante um exercício apenas para adicionar uma variante, interrupções causadas por bolas/volantes e pelos alunos de outra turma a entrarem no nosso espaço de aula por causa da bola/volante, entre outras situações um pouco desagradáveis. Ainda assim, apesar do espaço reduzido acho que os objetivos de ambas as modalidades foram cumpridos com sucesso. Quanto à modalidade de Basquetebol, não tive grandes dificuldades, visto que sempre segui a modalidade e por isso conhecia todos os seus conteúdos. Como tínhamos um campo exterior tentei sempre dinamizar esse campo, através da criação de torneios de 3x3 em meio campo que eram executados durante uma parte do tempo principal da aula. Ora a turma era constituída inicialmente por 27 alunos e como ao lado do campo de Basquetebol havia 2 campos de Voleibol, uma parte da turma ficava à vez a executar o "jogo dos 10 passes" em meio campo de voleibol. Isto fez com que os alunos aperfeiçoassem o passe e que mantivessem o espírito competitivo durante toda a aula.

Relativamente ao 2º período, foquei-me bastante no aperfeiçoamento do meu posicionamento, bem como na fomentação de um bom clima entre o professor e a turma, visto que este relacionamento é crucial para um bom desenrolar da aula, ou seja dei um enfâse importante à gestão e ao clima. Neste período a turma já estava interiorizada com os meus métodos, no entanto como tinha a ideia da turma me

conhecer como um professor rigoroso e às vezes muito autoritário, devido às regras e condutas que instaurei e às suas punições respetivamente, achei que era altura da turma me conhecer melhor, pois apesar de não termos uma má relação, não pude estar descontraído no início do ano, como estive neste período. Tentei por isso, fazer com que eles percebessem que eram responsáveis pelos seus atos, e que cada ato mal pensado teria uma consequência. Desta forma, consegui relacionar-me cada vez melhor com os meus alunos, criando bastante empatia com eles, um bom espírito competitivo e consequentemente uma vontade demonstrada por eles em adquirir novos conhecimentos. Neste período foquei-me muito na gestão da aula e dos seus tempos, isto é, tentei sempre ter uma linguagem clara e curta na explicação dos exercícios, para que o tempo de empenhamento motor fosse elevado e como já tinha os grupos/equipas previamente definidos fez com que os tempos de transição de exercícios fossem mais curtos. Além disso dei muita importância em seguir uma sequência lógica das atividades, colocando exercícios mais simples nas primeiras aulas da UD e depois dos objetivos destes serem cumpridos, passar progressivamente para exercícios mais complexos, sempre dando feedbacks positivos e construtivos, no sentido de ajudar os alunos na sua prática, contribuindo para sua aquisição efetiva dos conteúdos.

Quanto às UD´s abordadas neste período, confesso que me senti muito à vontade com a UD de Futebol visto que já tinha alguma experiência nesta modalidade. Quanto na UD de Atletismo, como foi uma modalidade bastante praticada nos tempos em que era aluno, também não tive muitas dificuldades. No entanto, tive muitas dificuldades na administração das aulas da UD de Ginástica de Aparelhos, uma vez que não possuía muito conhecimento acerca da modalidade, por isso fiz-me apoiar de uma consulta do PNEF, de livros escolares que continham uma abordagem à matéria que iria lecionar e de uma pesquisa reforçada na Internet. O reduzido material que possuíamos na escola referente a esta modalidade também dificultou-me um pouco, na medida em que não consegui lecionar alguns exercícios devido à falta de material, havendo pouca diversificação de exercícios.

Relativamente ao 3º período, este foi muito positivo para mim, pois encarei-o como uma oportunidade de melhorar todas as componentes importantes respeitantes à função de lecionar, e através deste processo evolutivo, pude tornar-me num melhor professor, nomeadamente na organização e seleção das atividades, na gestão da aula e no processo de interação entre o professor e a turma. Este processo lento e gradual foi

complementado por pareceres e sugestões do supervisor de estágio, professor cooperante e NE.

Quanto às UD´s abordadas, tive pouquíssimas dificuldades em lecionar a modalidade de Voleibol, uma vez que já possuía conhecimentos acerca da modalidade e a escola também possuía o material e espaço necessário para esta UD. Já na UD de Ginástica Acrobática como foi uma modalidade que enquanto aluno nunca tive nenhuma experiência com ela, os meus colegas de estágio deram-me bastante apoio nas noções base da modalidade, nomeadamente explicaram-me como se executam as pegas, as noções de monte/desmonte e os elementos de ligação. E posteriormente, o meu professor cooperante forneceu-me vários documentos com figuras de pares, trios, quadras e pirâmides, para que eu as fornecesse à turma, facilitando assim o meu trabalho. Apesar de inicialmente estar muito nervoso, admito que o comportamento da minha turma perante a modalidade fez com que eu ao longo desta modalidade pudesse ficar mais à vontade.

Portanto, em relação ao estágio profissional posso afirmar que foi uma experiência bastante positiva onde consegui adquirir ou aperfeiçoar o máximo de informação possível, por meio do desenvolvimento de conhecimentos práticos e metodologias, evoluindo como um bom profissional. Para além de tudo que esteve relacionado com a turma que esteve a meu cargo, o mais gratificante foi a troca de ideias, tanto com o NE, como com os professores de Educação física, que constituem o departamento de Educação Física, não descartando obviamente os restantes professores.

Em suma, verifico que todos os aspetos da aula, como a gestão, o clima, a disciplina e a instrução possuem uma grande importância na organização e gestão do processo de ensino aprendizagem e que se potenciar ao máximo estas 4 componentes, terei a turma totalmente ao meu dispor para ministrar uma aula exigente e que satisfaça as necessidades dos alunos, mantendo-os motivados.

### 2.1.4 Avaliação do Ensino

Após a realização, surge a fase da avaliação e consequentemente a necessidade de avaliar todo o processo de ensino e da aprendizagem, isto é, de atribuir uma nota ao aluno, de quantificar com um número o seu desempenho na avaliação e a sua aprendizagem durantes as aulas, provavelmente a tarefa mais complexa para o professor.

Além da avaliação ser um dos processos mais presentes e essenciais da Educação, é também um processo muito delicado, uma vez que está presente em todas as aulas através de uma avaliação contínua constante, que exerce um papel fulcral, proporcionando informações acerca de decisões que orientam o ensino, tendo assim de ser devidamente aproveitadas para potenciar o desenvolvimento das capacidades do aluno.

Genericamente existem 3 formas de avaliação:

- Avaliação Diagnóstica, que foi realizada sempre na primeira aula de cada UD e que serviu para eu identificar o nível e capacidade de desempenho motor em que cada aluno se encontrava. Todas as avaliações foram registadas por mim numa grelha de avaliação. Após esta avaliação aquando da formação de grupos/equipas, tentei sempre que possível organizar grupos heterógenos em torneios ou em coreografias como na Ginástica Acrobática, com o intuito dos alunos com mais dificuldades adquirissem competências dos alunos mais aptos, havendo uma cooperação entre ambos;
- Avaliação Formativa, que foi um processo contínuo que foi efetuado ao longo das aulas de todas as UD´s. No final de cada aula, todas as anotações e observações sobre os alunos foram tidas em conta, no sentido de diagnosticar quais as maiores dificuldades da turma, para que na aula seguinte, possa conceber situações em que seja possível trabalhar os aspetos que necessitariam de ser melhorados. Assim tomei sempre a liberdade de alterar o plano de aula em função da evolução da turma. Durante as aulas, também tive a oportunidade de avaliar se os alunos conseguiam fazer uma boa aplicação prática dos seus conhecimentos. Foi ainda avaliada a dimensão sócia afectiva através da observação direta dos alunos, utilizando como instrumentos de avaliação a

assiduidade, pontualidade, empenho, cumprimento de regras e relacionamento e cooperação com os alunos e o professor.

- Avaliação Sumativa, que foi sempre realizada na última aula de cada UD, tendo o objetivo principal de avaliar as competências dos alunos na modalidade lecionada atribuindo uma classificação final. Esta classificação tende a ser mais positiva, sempre que o aluno consiga alcançar os objetivos que defini para eles, tendo em conta o seu percurso de evolução desde a primeira aula (avaliação diagnóstica) até à última aula (avaliação final). De realçar que o método utilizado na avaliação foi a observação direta dos alunos em tempo real, com a exceção da UD de Ginástica Acrobática, em que as gravações das coreografias foram extremamente importantes.

Relativamente à avaliação sumativa no final de cada período, e seguindo as orientações do grupo disciplinar de Educação Física da escola, estabeleceram-se os seguintes critérios de avaliação para o Ensino Secundário na tabela 1.

**Tabela 1 Critérios da avaliação sumativa para o Ensino Secundário**

| | | | |
|---|---|---|---|
| Domínio Psicomotor | 80% | 60% | Atividades físicas avaliadas através de testes práticos. |
| | | 20% | Aptidão física avaliada através da bateria de testes do *Fitnessgram*. |
| Domínio Cognitivo | | 10% | Conhecimentos avaliados através de testes, trabalhos ou aplicação prática dos conhecimentos. |
| Domínio Sócio Afetivo | | 10% | Assiduidades, pontualidade, empenho, cumprimento de regras, relacionamento e Cooperação avaliados através de grelhas de observação. |

No entanto, para que os alunos tenham a oportunidade de avaliarem o seu desempenho introduzi no final de cada UD e após terminar a avaliação sumativa, a auto avaliação. Esta serviu para que os alunos refletissem sobre o que aprenderam durante a

UD e se aplicaram esse conhecimento cognitivo aprendido de forma adequada ou não, atribuindo uma nota ao seu desempenho, justificando-a com as suas ideias e noções. Após a auto avaliação procedia a um balanço geral da turma e dos alunos, realçando os seus pontos fortes e motivando-os para uma melhoria dos seus pontos menos bons.

Também uma auto avaliação efetuada por mim foi extremamente importante para eu poder evoluir enquanto professor, na medida em que pude refletir acerca dos métodos e critérios que utilizei no processo avaliativo, descobrindo com a ajuda do meu professor cooperante e dos meus colegas do NE se o que estava a fazer era o mais adequado para a turma.

É importante referir, que embora fosse um caso raro nas minhas aulas, cada vez que um aluno não poderia fazer aula e detinha um atestado médico para esse efeito, o aluno era avaliado a partir de relatórios das aulas e através de trabalhos específicos sobre a modalidade que estava a ser lecionada e à qual o aluno não participou ativamente.

## 2.2 – Área 2 – Participação na Escola e Relação com a Comunidade

Este capítulo procura relatar a relação estabelecida entre o estagiário com a escola, com a comunidade escolar e com a comunidade local onde está inserida a escola. Como fui constatando ao longo do ano letivo de estágio, que o trabalho de um professor não se resume apenas a preparar as aulas, lecioná-las e a realizar reflexões acerca da mesma, focando-me desta forma somente na turma. O professor pode e deve interagir com a comunidade escolar e tudo que a engloba, existindo assim outras responsabilidades inerentes à profissão de docente. Assim, surge este ponto, que tem o intuito de dar a conhecer as várias atividades desenvolvidas, que tiveram o contributo de todos os meus colegas de estágio e a colaboração de todos os professores do departamento de Educação e funcionários da escola.

### 2.2.1Atividades Organizadas pelo Núcleo de Estágio (NE)

No âmbito da PES, foi incumbido ao NE que projetasse algumas atividades que seriam realizadas durante o ano letivo ou em dias específicos, no sentido de promover a prática regular de exercício físico e novas experiências à comunidade escolar, proporcionando um maior envolvimento do NE com a escola.

De entre as atividades que o NE programou no início do ano letivo, destacam-se as seguintes que foram executadas:

- Apoio na disciplina de Educação Física, em que foi dada a oportunidade dos alunos poderem praticar as determinantes técnicas próprias de cada modalidade extra curricularmente, melhorando assim a sua performance nas aulas de Educação Física. Nesta atividade todos os elementos do NE deram o seu contributo, pois dessa maneira ninguém ficou com o seu horário sobrecarregado;
- Mega coreografia desenvolvida durante a "Escola Aberta", período que dava a oportunidade de conhecer a escola onde estávamos inseridos a alunos de outras escolas. Neste período foi organizada uma mega coreografia na abertura de um torneio de futebol, envolvendo vários alunos das turmas do NE;
- Projeto Pilates, que consistia em dar a conhecer o método Pilates transmitindo os seus benefícios e convidar a comunidade escolar, docentes e funcionários da escola respetivamente, a iniciar ou continuar com a prática regular de exercício

físico, criando momentos de relaxamento e descompressão, entre aulas ou no final das mesmas;

- Atividades de Natureza, Recreação e Lazer, de onde se destaca o Projeto Rapel durante a "Escola Aberta". Além de dinamizar a "Escola Aberta", o projeto pretendia ter como principal interveniente o visitante, proporcionando uma atividade diferente e simultaneamente gerar emoções distintas das demais atividades realizadas durante esse período. Assim, foi possível promover a prática de modalidades alternativas e estimular o contacto do aluno com a natureza.

### 2.2.2 Desporto Escolar

Relativamente ao desporto escolar, tive a oportunidade de auxiliar o meu colega de estágio Ricardo Silva, no treinamento de uma equipa de futsal, no escalão de juvenil (sub-17). Os treinos realizavam-se todas as Quartas feiras à tarde no campo sintético de futsal de 5 e a duração do treino poderia oscilar entre uma a duas horas. Já os jogos eram realizados aos Sábados de manhã contra outras escolas, no entanto devido a motivos de caráter profissional nunca tive a hipótese de acompanhar a equipa e o meu colega em nenhum destes jogos.

Na minha opinião este horário de jogos era descabido, uma vez que os jogos deveriam decorrer durante a semana de aula num sistema onde haveria benefícios e recompensas para quem participasse nestas atividades extra curriculares. No entanto, como o Desporto Escolar não tem muitos apoios, privado muitas vezes de recursos financeiros ou humanos, estando infelizmente de costas voltadas para esta prática.

De realçar que eu e o professor Ricardo tivemos sempre a total liberdade para a seleção dos exercícios realizados nos treinos, bem como na elaboração das convocatórias, usando nestas um sistema de rotatividade em que os atletas que ficassem de fora numa semana, na seguinte fossem convocados.

Importa referir que apesar de ter notado inicialmente que alguns jogadores praticavam a modalidade de futebol federado, outros encaravam o Desporto Escolar como uma oportunidade para competir, mantendo também a sua forma física ao mais alto nível.

Em suma, a participação em tão vastas atividades aumentou claramente o meu leque de conhecimentos e competências, já que desta forma, além de ter a oportunidade de conhecer e trabalhar com todos os professores do grupo de Educação Física e com um grande número de alunos, os objetivos propostos foram atingidos com sucesso, que eram fomentar o gosto pelo exercício físico, proporcionando novas experiências através de modalidades menos mediáticas.

## 2.3 – Área 3 – Formação e Investigação Educacional

# ASSOCIAÇÕES ENTRE O ÍNDICE DE MASSA CORPORAL E AS CATEGORIAS DE *BULLYING* EM CRIANÇAS

## 2.3.1 Enquadramento Teórico

O conceito *bullying* tem sido caraterizado por vários autores, como um conjunto de comportamentos agressivos, nos quais um ou mais indivíduos (*Bullys*) agridem física, verbal ou emocionalmente outro indivíduo.

Este fenómeno apresenta-se associado a um padrão repetido de intimidação física e psicológica, onde existe um claro propósito em provocar mal-estar, dominar socialmente (e fisicamente) o outro e deste modo manifestar poder perante o grupo social onde estão inseridos (Smith, 1994; Cleary, Sullivan & Sullivan, 2003; Pereira, 2008).

Na literatura estão bem classificados os múltiplos comportamentos de *bullying*, por exemplo Seixas (2005) classifica-os como sendo atos de agressividade física (bater, empurrar, dar pontapés), comportamentos verbais (achincalhar, ofensas verbais), comportamentos de manipulação social ou indiretos (excluir, ignorar, espalhar rumores), comportamentos de maus-tratos psicológicos (ameaçar, expressões e gestos que possam gerar mal estar aos alvos) e ataques à propriedade (furto, extorsão, destruição deliberada de materiais/objetos).

No cenário do *bullying* os intervenientes assumem diferentes papéis, que tradicionalmente podem ser identificados como autores (agressores) ou alvos (vítimas) de *bullying*, podendo também ser identificados como alvo/autor de *bullying* (agressor/vítima) e testemunha de *bullying* (observador) (Neto, 2005).

Atualmente o *bullying* e a agressividade nas escolas é um problema universal, sendo reconhecidamente um problema real preocupante e bastante complexo, que necessita de uma solução plausível (Pereira, 2008). Este fenómeno é uma realidade bastante frequente entre os estudantes que exige uma grande atenção na sua deteção de forma a ser possível uma intervenção imediata. Este comportamento alimenta-se e

propaga-se à sombra das várias falhas e deficiências do nosso sistema educativo e da falta de sensibilidade para a problemática dos agentes educativos, bem como pela maneira como se manifesta e por ser um ato que costuma ocorrer fora do campo de visão dos professores, auxiliares e direção das escolas.

As investigações que foram desenvolvidas sobre o *bullying* são relativamente recentes e foram as várias ocorrências extremas que sucederam nas escolas nas últimas duas décadas e que têm vindo a ser testemunhadas e reportadas continuamente pelos estudantes em todo o mundo, que as motivaram. De acordo com Fante e Pedra (2008), esses estudos iniciaram-se na década de 1970 na Suécia e na Dinamarca e na década de 1980 na Noruega. Todavia os dados das investigações apenas começaram a ser divulgados na década de 1990, com os estudos de Olweus (1993), Smith & Sharp (1994), Ross (1996) e Rigby (1996), segundo Lopes Neto (2005). Em Portugal, o fenómeno começou a ser objeto de estudo no final dos anos 90 e início dos anos 2000 (Pereira, Neto e Smith, 1997) revelando-se ainda muito recentes, provocando desse modo investigações mais aprofundadas acerca da temática.

Atualmente, o ambiente escolar é o palco da maior prevalência do *bullying* no contexto social em que os jovens estão inseridos. Isto não quer dizer que estes incidentes não aconteçam noutros contextos, tais como em locais de atividades extracurriculares, no ambiente familiar ou entre vizinhos. Lisboa e Koller (2004) referem que uma grande parte dos episódios de *bullying* ocorrem na escola, uma vez que presumivelmente esta seja o principal local de interação ente as crianças/pares. Olweus (1993) realça no seu estudo sobre o *bullying*, que o fenómeno não tem barreiras, isto é, não se delimita somente a um determinado género, a uma faixa etária específica ou a um nível socioeconómico.

Contudo, numa investigação efetuada por Lisboa (2001), notou-se que há uma maior prevalência nas raparigas em utilizar mais agressões verbais para lidar com um problema com os seus colegas, enquanto nos rapazes há uma maior predominância na utilização de atos de agressividade física. A violência física é mais notada no âmbito escolar, já que esta é mais evidente, objetiva e por determinar efeitos de maior gravidade. Por isso torna-se muito mais difícil detetar ocorrências de *bullying* no universo feminino, uma vez que estas passam mais despercebidas pelos adultos. Isto não significa que as meninas não sejam agressivas ou sejam pouco agressivas, mas que

usam meios de agressão mais indiretos, discretos e/ou pouco explícitos, mas não menos prejudiciais. Lisboa (2001) conclui nesse estudo, que as diferenças entre os géneros aparentam estar mais direcionadas na forma como os géneros expressam a sua agressividade, e não na função ou motivação da mesma.

De facto, o principal objetivo dos agentes do *bullying*, é fazer com que a vítima se sinta mal sobre si mesma, seja de que forma for feita. A perda de autoconfiança, a baixa auto-estima, a ansiedade incapacitante e a raiva desesperada são os efeitos que os agressores procuram (Alexander, 2007).

Já Lisboa, Braga e Ebert (2009) indicam no seu estudo que tanto as vítimas, como os agressores enfrentam consequências a curto, médio e longo prazo. Entre as consequências, encontram-se em curto prazo os problemas psicossociais, que podem causar dificuldades académicas, vários problemas psicossomáticos, que podem levar a faltas nas aulas e evasão escolar, e em longo prazo podem prejudicar no futuro o relacionamento social dos participantes.

Quanto a Rech, Halpern, Tedesco & Santos (2012) indicam vários efeitos para as vítimas, como o *stress*, depressão, baixa autoestima, angústia, abandono escolar até tendências suicidas, como atos de autoflagelo e suicídio. Quanto aos agentes agressores, estes podem futuramente adotar comportamentos de risco, atitudes delinquentes ou tornarem-se ainda mais violentos.

Alguns autores vêm referindo que o *bullying* nas escolas é mais prevalente em crianças e adolescentes com excesso de peso e obesidade, nomeadamente ao nível da vitimização. Janssen et al. (2004), no seu estudo sobre as associações entre o excesso de peso e obesidade com comportamentos de *bullying* em crianças dos 11 aos 16 anos no Canadá, concluíram que tanto meninos como meninas com sobrepeso e obesidade estão mais propensos a serem vítimas e agressores de assédio verbal, físico e relacional do que os seus pares com peso normal. Estes acrescentam, que os resultados do seu estudo confirmam que o excesso de peso e obesidade não está associado apenas com risco para a saúde metabólica, mas também pode dificultar a curto e longo prazo o desenvolvimento social e psicológico dos jovens com excesso de peso ou obesidade.

De facto, a obesidade e o *bullying* são uma combinação desastrosa para a sociedade, mais concretamente para as escolas. A obesidade é uma doença caraterizada por acúmulo de gordura anormal numa pessoa, que pode acarretar vários riscos à saúde física e emocional do indivíduo. (Fisberg, 1995; Oliveira & Fisberg, 2003; Campos et al., 2006; Luiz et al., 2005).

Em 2008, a Organização Mundial de Saúde (OMS) verificou que o excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes tem originado grandes motivos de preocupação em todo o mundo. Nas últimas duas décadas, tem havido um aumento bastante dramático da prevalência de sobrepeso e obesidade infantil, com 10% das crianças em todo o mundo a serem classificadas como obesas ou a situarem-se acima do peso normal. Este aumento tem-se manifestado através dos diferentes géneros, países, etnias e categorias socioeconómicas e fez com que a obesidade fosse classificada pela OMS como a "epidemia do século".

Segundo um estudo realizado por Sardinha et al. (2010) sobre a prevalência de excesso de peso e obesidade em crianças e adolescentes portugueses, residentes em Portugal Continental e com idades entre os 10 e os 18 anos, onde um total de 22 048 crianças e adolescentes fizeram parte da amostra e o objetivo foi relatar a prevalência de sobrepeso e obesidade e avaliar as diferenças de idade, sexo e regiões, concluiu-se que a prevalência de excesso de peso e obesidade entre crianças e adolescentes portugueses varia entre 21,6% e 32,7% nas meninas e 23,5% e 30,7% nos meninos, usando os critérios da *International Obesity Task Force* (IOTF) e da OMS, respetivamente. Estas prevalências elevadas motivam grandes preocupações na nossa sociedade, por isso são necessárias a utilização de estratégias que promovam a obtenção de um peso saudável entre as crianças e os adolescentes. Também se concluiu que estes valores são mais baixos do que os relatados anteriormente para a população adulta portuguesa, onde 39,4% tinha sobrepeso e cerca de 14,2% sofria de obesidade.

De facto o excesso de peso e a obesidade constituem-se como um problema atual e de natureza complexa que tem múltiplas implicações (Pereira & Lopes, 2012). Crianças com obesidade têm uma maior probabilidade de vir a desenvolver patologias na sua vida futura, além de outras complicações nomeadamente, nos domínios psicológicos e sociais. Apresentam-se como mais frequentes desta condição desordens ortopédicas, distúrbios respiratórios, diabetes, hipertensão arterial e dislipidemias. Outro

risco está ligado aos distúrbios psicológicos, principalmente adquirido no âmbito escolar, no qual as crianças "gordinhas" tem maiores possibilidades de serem alvos de discriminação, preconceito e outras formas de agressão. (Silva et al., 2005; Nunes et al., 2007).

Mas o que causa a obesidade? O que faz com que as crianças e adolescentes engordem? As duas principais razões porque a obesidade se tem tornado mais comum é a falta de atividade física e uma alimentação desadequada e abundante em calorias.

Hoje em dia, as crianças e os adolescentes passam muito mais tempo sentados na escola, nos percursos casa-escola e escola-casa, e em casa a ver televisão ou a jogar consolas ou computador do que acontecia anteriormente, nos anos 90 por exemplo, em que a maior parte das crianças deslocavam-se a pé para a escola e passavam os tempos livres a brincar na rua. Este estilo de vida sedentário utilizado atualmente impossibilita que os jovens queimem as calorias que ingerem diariamente. Ainda que algumas crianças ou jovens pratiquem exercício físico, para compensar a falta de atividade no dia-a-dia, nem todas o fazem, o que leva a uma redução do gasto energético das mesmas, criando assim sucessivos balanços energético positivos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia despendida e que se traduz em que o corpo não tenha outra hipótese senão converter as calorias em gordura e armazená-las, havendo uma acumulação em excesso de massa gorda.

Como se não bastasse, estamos perante uma sociedade que não tem como um dos principais objetivos a sensibilização para o problema da obesidade infantojuvenil, onde os riscos da obesidade a longo prazo ocorrem muitas vezes de forma despercebida aos pais. Aparício et al. (2011) comprovam no seu estudo sobre o olhar dos pais acerca do estado nutricional das crianças, que a maioria dos pais (65%), pouco ou nada receiam com o facto de o filho poder vir a ter excesso de peso ou sofrer de obesidade.

Já Pereira & Lopes (2012) referem que hoje em dia vivemos na presença de uma sociedade altamente consumidora, em que os meios de comunicação social através das suas funções de formação, informação e entretenimento, representam um papel marcante no desenvolvimento psicossocial das crianças, que em diversas situações são tão ou mais relevantes que o papel dos pais. Estes acrescentam que a televisão é uma companhia diária para muitas crianças e adolescentes, que constituem grupos etários

vulneráveis e suscetíveis de serem mais facilmente influenciados, no seu comportamento e personalidade, e que por essa razão, surgem vários anúncios de publicidade manipuladora durante programas dirigidos a crianças e jovens, anúncios que apresentam como alimentos saudáveis os alimentos hipercalóricos ou produtos alimentares desequilibrados com alto teor de gordura, açúcar e conservantes, como bebidas açucaradas, chocolates, *fast-food*, etc.

Como medidas de prevenção da obesidade, as crianças e adolescentes devem praticar atividade física na maioria das suas atividades de lazer, evitando assim as típicas atividades sedentárias, como ver televisão, jogar computador ou consola. Esta atividade física a par duma alimentação equilibrada diminui a probabilidade dos jovens ganharem peso, mais concretamente massa gorda.

Pereira & Lopes (2012) mencionam no seu estudo em crianças, que é necessário que a Educação Física seja orientada, de forma a proporcionar valências aos mais jovens, para que estes possam praticar atividade física de forma livre e independente (desporto escolar, provas de Atletismo e *Fitness*, etc.), visando desenvolver a sua aptidão física, a perda de peso e consequentemente a prevenção de inúmeras doenças relacionadas com a obesidade.

Em suma, a escola deverá apostar na formação dos seus alunos, funcionando como um espaço de intervenção, onde se deve estabelecer pequenas mas importantes mudanças, tanto ao nível da alimentação, podendo até retirar alguns alimentos hipercalóricos (aperitivos, chocolates, refrigerantes e salgados), como no espaço dedicado à atividade física, conduzindo os alunos para estilos de vida saudável e contribuindo para a diminuição do excesso de peso e da obesidade dos seus alunos.

### 2.3.2 Objetivos

#### 2.3.2.1 Objetivos Gerais

Este estudo pretende analisar as associações entre as categorias de *bullying* e a composição corporal em crianças.

#### 2.3.2.2 Objetivos Específicos

- Identificar e caraterizar a investigação desenvolvida nos últimos anos, acerca do *bullying* e do IMC;

- Analisar e discutir as possíveis relações entre as categorias de *bullying* e o IMC.

### 2.3.3 Metodologia

#### 2.3.3.1 Amostra

Os dados deste trabalho fazem parte do *Bracara Study*, um estudo de caráter transversal desenvolvido em crianças matriculadas no 4.º ano de escolaridade no ano letivo 2009/2010, oriundas de escolas do 1º Ciclo do Ensino Básico localizadas na zona de Braga. Para este trabalho a amostra foi constituída por 546 alunos, dos quais 267 são raparigas (48,9%) e 279 são rapazes (51,1%), a faixa etária da amostra varia entre os 9 e os 12 anos de idade. A recolha de dados foi realizada em contexto escolar, com o investigador a deslocar-se aos estabelecimentos de ensino consoante agendamento prévio com os órgãos diretivos. A participação no estudo desenvolveu-se mediante prévio consentimento informado dos Encarregados de Educação, que receberam informação escrita sobre o estudo em questão, onde constavam a descrição dos seus objetivos e as datas previstas para a aplicação dos testes/questionários. Foram igualmente solicitadas por escrito autorizações às respetivas direções de agrupamento.

#### 2.3.3.2 Variáveis/Instrumentos

##### 2.3.3.2.1 Composição Corporal

A estatura e a massa corporal foram medidas através de um estadiómetro (Seca 220) e uma escala (Tanita TBF -300), de acordo com procedimentos padronizados, enquanto a criança estava vestindo roupas leves, sem sapatos. O IMC foi calculado como peso (kg) dividido pela altura (m) ao quadrado. A categoria de IMC foi determinada de acordo com a *International Obesity Task Force* (Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz, 2000; Cole, Flegal, Nicholls & Jackson, 2007) de corte para o IMC: abaixo do peso, peso normal, sobrepeso e obesidade.

##### 2.3.3.2.2 *Bullying*

Os dados sobre o *bullying* foram aferidos através do questionário de *bullying* "A agressividade entre crianças no espaço escolar 1º Ciclo" (Anexo 5), que foi distribuído

aos participantes na sala de aula. Trata-se de um questionário adaptado de Dan Olweus (1989) por Beatriz Oliveira e Ana Tomás UM/CEFOPE, 1994 e revisto por Beatriz O. Pereira em 2006 UM/IEC, e que se encontra validado para crianças Portuguesas desta faixa etária. Além de outras variáveis o questionário permite identificar: vítimas; agressores; vítimas/agressores (crianças que são vítimas e simultaneamente agressores); observadores (crianças que não são vítimas nem agressores).

#### 2.3.3.2.3 Idade e Género

O acesso a estas variáveis foi realizado através de consulta aos registos administrativos das respetivas escolas.

### 2.3.3.3 Procedimentos Estatísticos

Este estudo é caraterizado por ser de tipo descritivo e de método quantitativo, utilizando-se como instrumento de pesquisa um questionário de aplicação direta. O tratamento dos dados recolhidos e a sua análise estatística foi executado com recurso ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Na análise dos dados foi utilizada a estatística descritiva (média e desvio-padrão) da idade, dos dados antropométricos como a altura, o peso e o IMC (Body Mass Index) dos participantes, em termos globais, tal como para cada um dos géneros. Com base nestes resultados, foi efetuada uma comparação entre os grupos (rapazes/raparigas), com o intuito de averiguar a existência de diferenças significativas entre ambos, através do Teste t-student (Tabela 1). Depois, foram apresentadas as frequências e percentagens das categorias do IMC e do *bullying* para a amostra global, bem como para os géneros masculino e feminino (Tabela 2 e 3). Por último, para determinar a existência de associações entre as variáveis Índice de Massa Corporal e as categorias de *bullying*, procedeu-se à realização do teste do Qui-quadrado (Tabela 4).

## 2.3.4 Resultados

Como podemos observar através da Tabela 2, no que diz respeito aos dados antropométricos (altura, peso e índice de massa corporal), não foram encontradas diferenças entre os géneros.

Tabela 2 Caraterísticas dos participantes

| | **Global** (n=546) | **Raparigas** (n=267) | **Rapazes** (n=279) | p* |
|---|---|---|---|---|
| Idade (anos) | 9.7±0.6 | 9.7 ± 0.5 | 9.7 ± 0.6 | 0.552 |
| Altura (metros) | 1, 38 | 1,38 | 1,38 | 0.879 |
| Peso (Quilogramas) | 35,89 | 35,9 | 35,8 | 0.888 |
| BMI (kg/m$^2$) | 18.6±3.3 | 18.6±3.3 | 18.6±3.3 | 0.934 |

* -t test para comparar diferenças entre géneros.

No que respeita às categorias de IMC, verificou-se que uma percentagem de 32.4% dos participantes apresentava excesso de peso e obesidade. De salientar também que 5,5% dos participantes foram considerados na categoria baixo peso.

Tabela 3 Prevalência por categorias de Índice de Massa Corporal

| | Global (n=546) | | Raparigas (n=267) | | Rapazes (n=279) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Baixo peso | 30 | 5,5 | 18 | 6,7 | 12 | 4,3 |
| Peso normal | 339 | 62,1 | 157 | 58,8 | 182 | 65,2 |
| Excesso de peso | 136 | 24,9 | 74 | 27,7 | 62 | 22,2 |
| Obesidade | 41 | 7,5 | 18 | 6,7 | 23 | 8,2 |

Relativamente às categorias de *bullying* (Tabela 4), verificou-se que a categoria *observadores* é aquela que apresenta maior prevalência, quer para a amostra global (38,3%), quer por género (44,6% para as raparigas e 32,3% para os rapazes). Seguem-se

os participantes que mencionaram terem sido *vítimas e agressores* ao mesmo tempo, que representam 27,3% dos participantes, revelando-se aqui uma maior percentagem do género masculino (30,8%) relativamente ao feminino (23,6%).

Constata-se também que os participantes que mencionaram serem *vítimas* (19,8%), foram maioritariamente as raparigas com 23,2%, os rapazes apresentaram 16,5%. A categoria com uma menor frequência é a dos *agressores* (14,7%), sendo que aqui a frequência é superior no género masculino (20,4%) relativamente ao feminino (8,6%).

Tabela 4 Prevalência por categorias de *Bullying*

| | **Global** (n=546) | | **Raparigas** (n=267) | | **Rapazes** (n=279) | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | n | % | n | % | n | % |
| Vitima | 108 | 19,8 | 62 | 23,2 | 46 | 16,5 |
| Agressor | 80 | 14,7 | 23 | 8,6 | 57 | 20,4 |
| Vítima/Agressor | 149 | 27,3 | 63 | 23,6 | 86 | 30,8 |
| Observadores | 209 | 38,3 | 119 | 44,6 | 90 | 32,3 |

Seguidamente para determinar existência de associações entre a IMC e as categorias relacionadas com o *bullying*, procedeu-se à realização do teste do Qui-quadrado. Os resultados demonstram que não se verificaram relações estatisticamente significativas entre as variáveis em estudo (Tabela 5).

Tabela 5 Associações entre o Índice de Massa Corporal e as variáveis relacionadas com o *Bullying*

| *Bullying* | *Índice de Massa corporal* | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | Baixo peso | Peso normal | Excesso de peso | Obesidade | p |
| Nem vitima nem agressor | 14 (6.7%) | 128 (61.3%) | 53 (25,3%) | 14 (6.7%) | 0,844 |
| Vítima | 4 (3.7%) | 63 (58.3%) | 31 (28.7%) | 10 (9.3%) | |
| Agressor | 5 (6.3%) | 51 (63.7%) | 20 (25%) | 4 (5%) | |
| Vítima/Agressor | 7 (4.7%) | 97 (65.1%) | 32 (21.5%) | 13 (8.7%) | |

### 2.3.5 Discussão dos Resultados

O presente estudo teve como objetivo analisar as associações entre as categorias de *bullying* e a composição corporal em crianças dos 9 aos 12 anos, numa perspetiva transversal, e particularmente identificar e caraterizar a investigação desenvolvida nos últimos anos acerca do *bullying* e do IMC, bem como analisar e discutir as possíveis relações entre as categorias de *bullying* e o IMC.

Ora, através dos resultados obtidos, pode retirar-se as seguintes ilações:

Relativamente às caraterísticas dos participantes (Tabela 2), podemos observar que não foram encontradas diferenças entre os géneros quanto aos seus dados antropométricos, nomeadamente na altura e IMC.

Quanto à prevalência por categorias de IMC (Tabela 3), foi possível verificar que das 546 crianças, cerca de 32.4% apresentam excesso de peso ou obesidade, enquanto cerca de 5,5% das crianças apresentam baixo peso. As restantes crianças (62,1%) possuem um peso normal.

Já quanto à prevalência por categorias de *bullying*, podemos constatar que na amostra global a categoria que apresenta maior prevalência é a de *observadores* (38,4%), seguido da *vítima/agressor* (27,3%). Só depois vem a categoria *vítima* com 19,8% da amostra e por fim a categoria *agressor* (14,7%).

Quanto ao género há uma diferença significativa na percentagem de agressores, sendo 20,4% do género masculino, enquanto do género feminino são 8,6%. No que diz respeito à percentagem de vítimas, as raparigas (23,2%) tendem a sofrer mais com o *bullying* que os rapazes (16,5%). Também se pode aferir que na categoria *vítima/agressor* há uma maior percentagem nos rapazes (30,8%) a serem simultaneamente vítimas e agressores, do que as raparigas (23,6%). Os participantes do género feminino só têm uma maior percentagem na categoria *observadores* onde 44,6% das raparigas já testemunharam atos de *bullying*, para cerca de 32.3% dos rapazes.

Por fim, após a realização do teste do Qui-quadrado e analisando as associações entre o IMC e as categorias relacionadas com o *bullying*, pode-se verificar que os resultados representam relações não significativas entre as variáveis em estudo. Nota-se

ainda uma maior percentagem de *vítimas* do que de *agressores*, tanto nos participantes com peso normal, como com os que têm excesso de peso ou obesidade.

Uma das causas que está a ser fortemente associada ao *bullying* nas escolas, é o facto de as crianças não terem atividades nem material recreativo para passar o tempo no recreio, irritando-se desta forma mais facilmente com os colegas. De forma a evitar tal situação, as escolas, particularmente as escolas primárias, deveriam organizar-se, no sentido de criarem programas de prevenção e intervenção continuados, tentando suprir essa falta de equipamento, obtendo um espaço de recreio bem equipado e convidativo para as crianças, para que seja potenciada e facilitada o seu desenvolvimento e a sua formação integral, melhorando também o seu processo de socialização.

De realçar, que como os professores têm um papel crucial na formação integral dos alunos, estes devem ser formados para atuar como agentes na prevenção e ocorrência de atos de *bullying*.

### 2.3.6 Conclusões

Tendo em consideração o objetivo geral deste estudo, podemos concluir que os resultados obtidos na investigação não vão ao encontro com aquilo que se esperava e que foi escrito na revisão da literatura, uma vez que as relações que se observaram entre as variáveis em estudo (IMC e *bullying*) não são estatisticamente significativas, ou seja, tanto as crianças com excesso de peso e obesidade, como aquelas que tem peso normal ou se situam abaixo desse peso possuem as mesmas caraterísticas face às categorias de *bullying* presentes no estudo. No que diz respeito ao *bullying* são também extremamente preocupantes e assustadoras as elevadas prevalências de agressão e vitimação entre os participantes.

Esta ilação está de acordo com o que já foi referido por Olweus (1993) no seu estudo acerca do *bullying* nas escolas. Este afirmou que o fenómeno do *bullying* não tem barreiras, ou seja, não se restringe apenas a um género, a uma faixa etária ou a um nível socioeconómico, atingindo sim todas as crianças. Desta forma, é necessário que a escola crie mais programas de prevenção e intervenção tanto ao nível do *bullying*, como ao nível da prática regular de atividade física, pois notamos que ultimamente estes programas têm sido escassos para uma interrupção dos comportamentos agressivos das crianças e adolescentes. Também é necessário uma prevenção e intervenção mais ativa, sendo de extrema importância um envolvimento mais ativo dos pais e encarregados de educação, para que estejam sempre presentes na educação das suas crianças, incentivando-as não só para a prática regular de atividade física para uma melhoria da sua saúde física, mas também para lhes dar uma educação cheia de valores e princípios éticos como a utilização saudável do diálogo e do debate, não seguindo desta forma comportamentos desviantes como atos de violência física ou psicológica, que em nada favorecem o seu bem-estar psicológico. A participação ativa dos professores e auxiliares da escola é crucial, sendo fulcral a formação e especialização dos mesmos, intervindo assim de forma adequada neste processo.

Para finalizar, consideramos que entre os aspetos mais positivos deste estudo surgem a identificação, caraterização e análise da investigação desenvolvida nos últimos anos, acerca do bullying e do IMC, visto que é de grande importância o aprofundamento desta problemática, para que seja construído um melhor conhecimento sobre os comportamentos das crianças e a sua composição corporal. Deste modo, será possível

efetuar uma monitorização e intervenção precoce e ajustada, por forma a obter um melhor sistema educativo, concedendo assim uma educação às crianças com maior competência. Neste sentido, recomendamos mais investigações, particularmente de caráter longitudinal e de programas de intervenção.

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Terminado o ano de estágio, inserido no Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensino Básico e Secundário, surge a necessidade de tecer algumas considerações finais sobre o estágio, a fase mais importante do meu percurso académico e de formação profissional, fazendo assim um balanço final sobre a forma como se desenrolou o ano letivo, que dificuldades apareceram pelo caminho e que estratégias foram utilizadas para as ultrapassar.

Em primeiro lugar, devo afirmar que as minhas expetativas em relação ao estágio foram superadas, já que desde o início até ao fim do ano letivo de estágio adquiri imensos conhecimentos e competências, através de experiências enriquecedoras a vários níveis, desde o nível de planeamento de aulas, da aplicação das mesmas e posteriormente das suas reflexões, como das responsabilidades inerentes à função de professor e quais deveriam ser as suas contribuições para a escola.

Durante as PES evolui imenso, quer com os meus supervisores de estágio, quer com o professor cooperante e NE, sendo por isso cruciais no meu desenvolvimento enquanto docente. O NE pela troca de ideias e conhecimentos, os supervisores de estágio e o professor cooperante pelo sentido crítico, pela simpatia e pela paciência que tiveram na transmissão de conhecimentos, tanto práticos como teóricos, corrigindo assim as minhas lacunas e aperfeiçoando as minhas qualidades.

Relativamente às minhas dificuldades iniciais, estas estavam relacionadas com a planificação das aulas e das UD´s. No entanto elas foram ultrapassadas devido ao papel preponderante desempenhado pelo professor cooperante, que me ajudou imenso na forma como se deveria planificar uma aula e que sequência metodológica deveria seguir ao longo da UD.

Quanto a outras dificuldades, realço também a tarefa de estágio que tive mais receio de desempenhar e que era realizada no final de cada UD: a tarefa de avaliador. Mais uma vez o professor cooperante esteve em bom nível, fornecendo-me conselhos úteis e solicitando que estivesse atento com uma atenção redobrada nos gestos técnicos mais importantes da modalidade. Desta forma passei a dar um foco especial num conjunto limitado de gestos técnicos e das suas determinantes técnicas, que possuiriam uma percentagem mais relevante na grelha de avaliação sumativa, não descurando

também os restantes gestos técnicos. O facto de o NE ter permanecido sempre coeso perante as adversidades que foram surgindo, como o ato de planear, de avaliar, entre outras, foi determinante para as ultrapassarmos, gerando desta forma um bom espírito de grupo.

Relativamente ao estudo de investigação, é oportuno mencionar que os objetivos definidos foram alcançados. No entanto, seria pertinente a elaboração de estudos mais complexos e aprofundados sobre a problemática, em que fosse possível fazer um estudo de caráter longitudinal com a aplicação de um programa de intervenção, para que fosse possível perceber se a prevalência de *bullying*, no que às categorias neste estudo investigadas, seria dessa forma afetada ou não.

Em jeito de conclusão, posso afirmar com a toda a certeza que a PES foi uma experiência única e irrepetível, pelas pessoas que conheci, pelos conhecimentos que adquiri e pela oportunidade de os colocar em prática ao longo da minha formação académica. Durante este estágio, as minhas competências profissionais e pessoais foram expandidas e aperfeiçoadas constantemente, isto porque a processo de formação do professor é um processo lento, gradual e contínuo.

Assim, a PES representa apenas o primeiro para a concretização do meu maior sonho, o início de uma grande caminhada que se avizinha, pela qual eu aguardei durantes estes últimos tempos e a perseguirei ao longo dos próximos anos, até conseguir alcançá-la.

# REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS


- Alexander, J. (2007). A Agressividade na Escola – *Bullying*, Um Guia Essencial para Pais. P.17-22.
- Aparício, G., Cunha, M., Duarte, J., Pereira, A. (2011). Olhar dos Pais sobre o Estado Nutricional das Crianças Pré-escolares. Millenium, 40: 99-113.
- Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Lisboa: Livros Horizonte.
- Cleary, M; Sullivan, K & Sullivan, G. (2003). *Bullying* in Secondary School. London: Sage Publications.
- Fante, Cleo; Pedra, José Augusto (2008). *Bullying* escolar: perguntas & respostas. Porto Alegre: Artmed.
- Instituto Nacional de Estatística (2013) *Estatísticas Demográficas 2011*, Lisboa: INE, I.P.;
- IOFT (2005). Obesity in Europe, EU Platform on Diet, Physical Activity and Health. International Obesity Task Force.
- Lisboa, Carolina; Braga, Luiza de Lima; Ebert, Guilherme (2009). O fenômeno *bullying* ou vitimação entre pares na atualidade: definições, formas de manifestação e possibilidades de intervenção. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v.2, n.1, p. 59-71, jan./jun.
- Lisboa, C. (2001). *Estratégias de coping e agressividade: Um estudo comparativo entre vítimas e não vítimas de violência doméstica.* Dissertação de Mestrado não-publicada, Curso de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS.
- Lisboa, C.S.M.; Koller, S.H. 2004. Interações na escola e processos de aprendizagem: Fatores de risco e proteção. In: A. Bzuneck; E. Boruchovitch (eds.), Aprendizagem e escola. Petrópolis, Vozes, p. 201-224.
- Neto, A. L. *Bullying* – comportamento agressivo entre estudantes. *Jornal de Pediatria*, Rio de Janeiro, v.81, n.5, p.164-172, 2005.
- Nunes, M. M. A.; Figueiroa, J. N.; Alves, J. G. B. Excesso de Peso, Atividade Física e Hábitos Alimentares entre Adolescentes de Diferentes Classes

Econômicas em Campina Grande, PB. Revista Associação Médico Brasileira, São Paulo, p. 53 v. 2, p. 130-134, 2007.

- Olweus, D. 1993. *Bullying at school: What we know and what we can do.* London, Lackwell, 140 p.
- Pereira, B. O. (2008). Para uma escola sem violência. Estudo e prevenção das práticas agressivas entre crianças. 2 ed. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Ministério da Ciência e Tecnologia (MCT). Textos Universitários de Ciências Sociais e Humanas.
- Pereira, B. O., Neto, C. & Smith, P. K. (1997). Os espaços de recreio e a prevenção do bullying na escola. In Neto, C. (ed.). *Jogo e desenvolvimento da Criança*. (pp. 238-257). Lisboa: Edições FMH.
- Pereira, P. A. & Lopes, L. C. (2012). Obesidade Infantil: Estudo em Crianças num ATL. Millenium, 42 (janeiro/junho). Pp. 105-125.
- Sardinha, L.B; Santos, R; Vale, S; Silva, A.M; Silva, M.J.C; Raimundo, A.M; Moreira, H; Baptista F. & Mota, J. (2010) Prevalence of overweight and obesity among Portuguese Youth: a study in a representative sample of 10-18 years-old children and adolescentes. *International Journal of Pediatric Obesity*, 1-5.
- Seixas, S. R. (2005). Violência escolar: Metodologias de identificação dos alunos agressores e/ou vítimas. Análise Psicológica, 2 (23), 97-110.
- Silva G. A. P.; Baladan, G.; Motta, M. E. F. (2005). A Prevalência de Sobrepeso e Obesidade em Crianças e Adolescentes de Diferentes Condições Socioeconômicas. Revista Brasileira de Saúde Materna Infantil, Recife, v. 5, n 1, p. 53-59.
- Smith, P. K. & Sharp, S. (1994). *School Bullying. Insights and perspectives.* London, Routledge.
- Vickers, J. (1990). Instructional Design for Teaching Physical Activities – A knowledge Structures Approach. Human Kinetics Publishers, Inc. Champaign.
- World Health Organization. WHO global strategy on diet, physical activity and health: a framework to monitor and evaluate implementation. Geneva.

# ANEXOS

**ANEXO 1 –** Plano Anual

## EDUCAÇÃO FÍSICA

### PLANIFICAÇÃO ANUAL DE 2014-2015

### ENSINO SECUNDÁRIO

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

Grupo/área disciplinar de Educação Física 22/07/2014

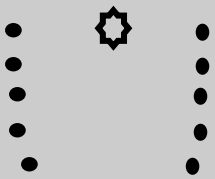
**ANEXO 2 –** Unidade didática

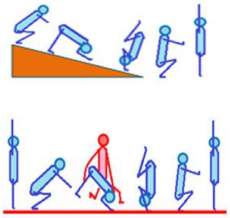
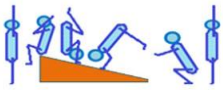
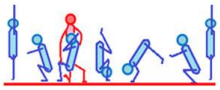
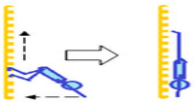
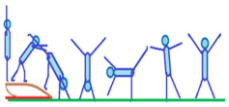
**Unidade Didática de Ginástica de Solo**

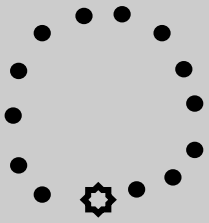
| Aula | Tempo de aula | Local | Conteúdos | Objetivos Específicos | Função Didática | Métodos de Avaliação |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Aula 1 e 2** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Avaliação Diagnóstica | Avaliação / Controlo | Av. Diagnóstica |
| **Aula 3 e 4** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Dominar todos os elementos gímnicos | Transmissão/ Exercitação | Av. Formativa |
| **Aula 5 e 6** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Dominar todos os elementos gímnicos | Transmissão/ Exercitação | Av. Formativa |
| **Aula 7 e 8** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Dominar todos os elementos gímnicos | Exercitação | Av. Formativa |
| **Aula 9 e 10** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Dominar todos os elementos gímnicos | Exercitação | Av. Formativa |
| **Aula 10 e 11** | 45'+45' (90') | Sala Multiusos | Apoio facial invertido com rolamento à frente, avião, ponte, roda, rolamento à frente e à retaguarda engrupado | Teste Prático | Avaliação / Controlo | Av. Sumativa |

**ANEXO 3 –** Plano de Aula e Reflexão

| Plano de Aula nº 37 e 38 | | |
|---|---|---|
| **Docente: Cláudio Duarte** | | |
| **Ano e turma: 10º D** | **Alunos: 27** | **Data: 20 de Novembro de 2014** |
| **Unidade Didática: Ginástica (solo)** | **Plano da Unidade Didática: 3 e 4** | **Hora: 08h25 – 09h55** |
| **Função Didática: Transmissão e Exercitação** | | |
| **Local: Sala Multiusos** | **Duração: 90`** | |
| **Material: colchões, planos inclinados, espaldares/parede, banco sueco e *Reuther*.** | | |
| **Objetivo Geral: Dominar os seguintes elementos gímnicos de Ginástica de Solo: Apoio facial invertido terminando com rolamento à frente, Avião, Ponte, Roda, Rolamento à frente e à retaguarda engrupado.** | | |

| | T | Objetivo Específico | Conteúdos | Descrição/Organização | Estratégias | Critérios de Êxito |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **PARTE INICIAL** | 2´ | Introduzir a aula. | | O professor faz uma breve introdução da aula, especifica como a mesma estará organizada e o que será feito. De seguida, organiza os grupos para o exercício seguinte. | | - Prestar atenção. |
| | 8’ | Preparar o organismo para a parte fundamental da aula. | - Corrida contínua com exercícios de mobilização articular. | Alunos distribuídos em colunas, realizam exercícios de mobilização articular e corrida contínua. |  | - Empenho na realização. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **PARTE PRINCIPAL** | 45´ | Exercitar os elementos gímnicos abordados. | - Rolamento à frente engrupado;<br><br>- Rolamento à retaguarda engrupado;<br><br>- Apoio facial invertido com rolamento à frente;<br><br>- Roda;<br><br>- Ponte;<br><br>- Avião. | Os alunos dispostos em grupos de 4 ou 5 elementos, distribuídos por 6 estações, terão de executar os seguintes elementos gímnicos no solo: Rolamento à frente engrupado, Rolamento à retaguarda engrupado, Apoio facial invertido com rolamento à frente, Avião, Ponte e Roda.<br><br>Cada grupo fica aproximadamente 5 minutos em cada estação.<br><br>Inicialmente será realizada uma transmissão das determinantes técnicas e das ajudas de cada elemento gímnico.<br><br>**Seis estações:**<br><br><u>1ª Estação</u>: Rolamento à frente engrupado que será realizado com/sem plano inclinado dependendo do nível do aluno;<br><br><u>2ª Estação</u>: Rolamento à retaguarda engrupado em plano inclinado, podendo começar na parte superior ou inferior do plano, dependendo do nível no qual se encontra o aluno, progredindo depois para rolamento atrás no plano inclinado.<br><br><u>3ª Estação</u>: Subir espaldares/parede numa posição invertida, progredindo para Apoio facial invertido com rolamento á frente no colchão da parede.<br><br><u>4ª Estação</u>: Roda que será exercitada com a transposição do corpo num banco sueco, progredindo para Roda iniciada em cima de um *Reuther*.<br><br><u>5ª Estação</u>: Ponte que será realizada com/sem ajuda dependendo do nível do aluno.<br><br><u>6ª Estação</u>: Avião que será realizado com os MS em extensão apoiados no espaldar/parede, progredindo para avião com/sem ajuda dependendo do nível do aluno. | 1ª Estação:<br>  <br><br>2ª Estação:<br> <br>  <br>  <br>3ª Estação:<br>  <br>4ª Estação:<br> <br>  <br>5ª Estação:<br> <br> <br>6ª Estação:<br> <br> | - Executar corretamente as determinantes técnicas caraterísticas de cada elemento gímnico.<br><br>- Executar corretamente as ajudas nos elementos gímnicos. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 15’ | Melhorar e exercitar a Condição Física. | - Flexões;<br><br>- *Splits*;<br><br>-Agachamentos com salto. | **Desafio da Semana**<br><br>Todos os elementos da turma realizam o desafio proposto pelo professor. O desafio consiste em fazer o máximo número de séries de 20 repetições de Flexões, 20 repetições de *Splits* e 20 repetições de agachamentos com salto em 8 minutos. |  | - Realizar os exercícios corretamente e no menor tempo possível. |
| **PARTE FINAL** | 5´ | Retornar à calma | - Alongamentos | Os alunos colocam-se de frente para o professor, realizando alongamentos dos principais grupos musculares e articulações solicitadas, enquanto este faz uma breve apreciação sobre a aula e aborda os conteúdos da próxima. | | - Relaxar, prestando atenção e concentração ao professor. |

LEGENDA:

● Aluno ✡ Professor

**OBSERVAÇÕES:**

_____

_____

_____

_____

## Reflexão da Aula nº 37 e 38:

| | |
|---|---|
| **Considerações Gerais** | As aulas nº 37 e 38 foram realizadas na sala multiusos e tiveram como função didática a transmissão e exercitação de ginástica de solo (Apoio facial invertido terminando com rolamento à frente, Avião, Ponte, Roda, Rolamento à frente engrupado e Rolamento á retaguarda engrupado). |
| **Comportamentos e Dificuldades dos alunos** | Como os alunos mostraram algumas dificuldades em executar os vários elementos gímnicos na avaliação diagnóstica, esta aula foi uma aula em que os alunos realizaram exercícios com progressões metodológicas, para que nas próximas aulas possam executar o movimento global com mais facilidade. É notável a dificuldade que |

| | |
|---|---|
| | os alunos têm na execução da roda e do apoio facial invertido.<br><br>Relativamente ao comportamento, este foi bom, com algumas brincadeiras dos alunos, que sofreram consequentemente as devidas punições. |
| **Estratégias que melhor resultaram e pior resultaram** | Relativamente às estratégias que pior resultaram, talvez tenha sido a estação da Roda em que tinham de fazer a transposição das pernas para o outro lado no banco sueco, pois o banco sueco pode prejudicar na progressão.<br><br>Relativamente às outras estações, nas 2 estações dos rolamentos tinha uma aluna que não mantinha o corpo engrupado, por isso, foi para um colchão á parte fazer a "bolinha", isto é, colocou as mãos nas pernas balançando para trás e para a frente o seu corpo no colchão, como um todo.<br><br>Devido aos alunos estarem numa fase inicial do Apoio Facial Invertido, alguns deles não conseguiam realizar a progressão proposta por mim, progressão que era relativamente fácil em comparação com o Apoio Facial Invertido.<br><br>Relativamente às outras estações, estas estavam bem elaboradas e notava-se uma boa dinâmica, pois ao contrário das outras notaram-se menos dificuldades na execução. |
| **Alterações ao plano de aula** | A aula iniciou-se às 8 h e 35, com 10 minutos de atraso da maior parte dos alunos, devido a complicações do transporte escolar. Devido á boa assimilação dos alunos nos exercícios foi possível realizar todos os exercícios que constavam no plano de aula, diminuindo ligeiramente o tempo disponível para cada estação na parte fundamental da aula. |
| **Avaliação qualitativa da aula** | A aula correu bem, as alterações ao plano de aula mantiveram o bom nível da aula até ao final da mesma e os exercícios estavam mais uma vez adequados á turma. |
| **Outras Observações** | Nada a assinalar. |

**ANEXO 4 –** Flyer Atividade (Desporto Escolar)

**ANEXO 5** – Questionário

Universidade do Minho
Instituto de Estudos da Criança

QUESTIONÁRIO*

*Bullying* - A agressividade entre crianças no espaço escolar
1º Ciclo

| | |
|---|---|
| Sou estudante do ensino superior e estou a fazer um trabalho sobre a forma como os alunos se sentem na escola. Para realizar este trabalho venho pedir-te que respondas às perguntas que se seguem. Este questionário é anónimo, não escrevas pois, o teu nome, em nenhum lugar. Agradeço que respondas de forma sincera, pois as tuas respostas serão importantes para a qualidade do nosso trabalho. Obrigado pela tua colaboração. | Nº _____ |

ASSINALA COM UMA CRUZ A BOLA QUE TE DIZ RESPEITO ⊗ OU ESCREVE NOS ESPAÇOS

BLOCO I

1. Ano de escolaridade (1) (2) (3) (4) (5) (6)

2. Sou um menino (A) Sou uma menina (B)

3. Que idade tens?_____anos. Data de nascimento ____(ano) - ____(mês) - ____(dia)

4. Quantas pessoas vivem na tua casa? _____

5. Quantos irmãos tens? _____

6.

| | PAI | MÃE |
|---|---|---|
| Profissão | _____ | _____ |
| Habilitações escolares | _____ | _____ |

7. A tua casa tem:

Quartos (1) (2) (3) (4) (5) Casas de banho (1) (2) Garagem (1) (2)

Salas (1) (2) (3) Cozinha (1) Jardim (sim) (não)

8. Frequentaste o Jardim de Infância (Infantário ou Creche)? (sim) (não) Quantos anos? _____

9. Desde que entraste para o 1º ano reprovaste alguma vez? (sim) (não) Quantos anos? _____

10. Praticas alguma actividade desportiva fora da escola, pelo menos uma vez por semana? (sim) (não)

10.1. Qual ou quais? _____

10.2. Há quanto tempo? [03 meses] [01 ano] [02 anos] [03 anos ou mais]

* Adaptação do questionário de Dan Olweus (1989) por Beatriz Oliveira e Ana Tomás. UM/CEFOPE, 1994 e revisto por Beatriz O. Pereira em 2006 UM/IEC.

11. Tens aulas de apoio? (sim) (não)

BLOCO II

Quantas vezes aconteceu baterem-te, empurrarem-te, dizerem mal de ti, meterem-te medo e enviarem-te ou divulgarem mensagens ou imagens ameaçadoras porque **te queriam fazer mal** ou por **não se importarem contigo**.

1. Desde que este período começou quantas vezes te fizeram mal?

(A) Nenhuma
(B) 1 ou 2 vezes
(C) 3 ou 4 vezes
(D) 5 ou mais vezes

2. Como é que te têm feito mal?
Coloca a cruz nas bolas daquilo que já te aconteceu. **Podes marcar mais do que uma bola**.

(A) Bateram-me, deram-me murros ou pontapés
(B) Tiraram-me coisas
(C) Meteram-me medo
(D) Chamaram-me nomes feios.
(E) Andaram a falar de mim, dizem segredos sobre mim
(F) Não me falaram
(G) Espalharam mensagens (ms) via telemóvel ou internet para me fazerem mal
(H) Insultaram-me pela minha cor ou raça
(I) Fizeram-me outras coisas. Diz o quê: _____
(J) Ninguém se meteu comigo

3. Em que sítios é que te têm feito mal? **Podes maracar mais do que uma bola**.

(A) Em lado nenhum
(B) Nos corredores e nas escadas
(C) No recreio
(D) Na sala
(E) Na cantina
(F) Nas casas de banho
(G) Nos balneários
(H) Noutro sítio (indica o lugar)

_____

4. De que turma são os rapazes ou raparigas que te têm feito mal? **Podes marcar <u>mais do que uma bola</u>.**

- (A) Nenhum menino ou menina se meteu comigo este período
- (B) São da minha turma
- (C) São de outra turma

5. De que idade são os rapazes ou raparigas que te têm feito mal? **Podes marcar <u>mais do que uma bola</u>.**

- (A) Nenhum menino ou menina se meteu comigo
- (B) São da minha idade
- (C) São mais velhos
- (D) São mais novos

6. Quem te fez mal? **Volta a marcar <u>só uma bola</u>.**

- (A) Ninguém se meteu comigo
- (B) Um rapaz
- (C) Uma rapariga
- (D) Vários rapazes
- (E) Várias raparigas
- (F) Rapazes e raparigas

7. Quantas vezes te fizeram mal na **<u>última semana</u>** de aulas?

- (A) Nenhuma
- (B) Uma
- (C) Duas
- (D) Três ou mais vezes

8. Quantas vezes te fizeram mal no caminho da escola?

- (A) Nunca se meteram comigo
- (B) 1 ou 2 vezes este periodo
- (C) Uma vez esta semana
- (D) 2 ou mais vezes esta semana

## BLOCO III

Quantas vezes foste tu a fazer mal: bater, empurrar, chamar nomes, meter medo, enviar ou divulgar mensagens ou imagens ameaçadoras a outros meninos/as. **Ninguém saberá o que disseste, diz a verdade**.

1. Desde que este período começou quantas vezes fizeste mal a outros meninos ou meninas, na escola?

(A) Nenhuma
(B) 1 ou 2 vezes
(C) 3 ou 4 vezes
(D) 5 ou mais vezes

2. Quantas vezes te juntaste para fazer mal a outros meninos ou meninas, na última semana?

(A) Nenhuma
(B) 1 ou 2 vezes
(C) 3 ou 4 vezes
(D) 5 ou mais vezes

3. Alguma vez fizeste mal ou faltaste ao respeito a um professor?

(A) Nenhuma
(B) 1 ou 2 vezes
(C) 3 ou 4 vezes
(D) 5 ou mais vezes

4. Alguma vez fizeste mal ou faltaste ao respeito a um funcionário?

(A) Nenhuma
(B) 1 ou 2 vezes
(C) 3 ou 4 vezes
(D) 5 ou mais vezes

## BLOCO IV

1. Escreve o nome dos teus melhores amigos/as, na tua turma.

_____

_____

2. Quantas vezes aconteceu ficares só, porque os outros meninos ou meninas não queriam brincar contigo?

(A) Nunca fiquei só
(B) 1 ou 2 vezes este período
(C) 3 ou 4 vezes este período
(D) 5 ou mais vezes este período

3. Gostas dos recreios?

(A) Não gosto nada
(B) Não gosto
(C) Gosto assim-assim
(D) Gosto
(E) Adoro

4. Quando estás no recreio está lá um professor? (sim) (não)

5. Quando estás no recreio está lá um funcionário? (sim) (não)

6. Gostas de ter um professor no recreio? (sim) (não) Porquê? _____

7. Gostas de ter um funcionário no recreio? (sim) (não) Porquê? _____

8. O recreio tem muito espaço para brincares e muitos materiais de jogo?

| ESPAÇO PARA BRINCAR | | MATERIAIS DE JOGO | |
|---|---|---|---|
| (A) | Sim | (A) | Sim |
| (B) | Pouco | (B) | Poucos |
| (C) | Nenhum | (C) | Nenhum |

9. O que é que achas do recreio? **Podes indicar <u>mais do que uma bola</u>.**

(A) Não tenho amigos/as para brincar.
(B) Andam atrás de mim para se meterem comigo.
(C) Não posso brincar ao que gosto.
(D) Há muitos meninos e meninas, não há espaço para brincar.
(E) Os outros meninos só gostam de brincar às lutas e aos empurrões.
(F) Brinco com os amigos