



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Rita João Fernandes Monteiro

Relatório de estágio. Relação entre aptidão cardiovascular e performance académica quanto ao género. Um estudo longitudinal em crianças de uma escola pública em Braga.

Junho 2013



Universidade do Minho
Instituto de Educação

Rita João Fernandes Monteiro

Relatório de estágio. Relação entre aptidão cardiovascular e performance académica quanto ao género. Um estudo longitudinal em crianças de uma escola pública em Braga.

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

Trabalho realizado sob a orientação da
Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite De Oliveira Pereira

Junho 2013

DECLARAÇÃO

Nome

Rita João Fernandes Monteiro

Correio Eletrónico

ritajoaom@gmail.com

Cartão de Cidadão

13779695

Título

Relatório de estágio. Relação entre aptidão cardiovascular e performance académica quanto ao género. Um estudo longitudinal em crianças de uma escola pública em Braga.

Orientadora

Professora Doutora Maria Beatriz Ferreira Leite de Oliveira Pereira

Ano de conclusão

2013

Designação do curso

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

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

Universidade do Minho, ___ / ___ / 2013

Assinatura:

Agradecimentos

Aproveito este espaço para formalizar todos os meus “muito obrigada”!

A conclusão desta etapa na minha Vida académica não teria sido possível sem a colaboração de algumas pessoas e entidades. Mesmo sabendo que corro o risco de esquecer de algumas referências, não quero deixar de expressar uma palavra a todos aqueles que, de uma forma ou outra, contribuíram para levar a cabo todo o trabalho aqui apresentado sob a forma de relatório de estágio a bom porto.

Assim, primordialmente, agradeço à minha Orientadora, **Professora Doutora Beatriz Pereira** pela constante disponibilidade demonstrada assim como sugestões dadas ao longo de todo este percurso, algo que se revelou fundamental na prossecução de todos os objetivos a que me propus.

De seguida, não posso deixar de agradecer à minha Professora Cooperante, **Mestre Manuela Ribeiro**, pelas críticas construtivas que foi tecendo, pelas palavras de ânimo e encorajamento cruciais nos momentos de menor fulgor.

A todos os professores e funcionários da escola na qual estagiei por todo o acolhimento, e ajuda prestada.

À **Professora Rute Santos** pela constante disponibilidade ao longo do ano letivo, assim como pela sua amizade.

À **minha família**, em especial ao meus pais, Olga e João, e à minha querida irmã, *Tété*, pela paciência que tiveram ao longo de todo este tempo de mestrado, assim como pelo apoio insaciável que todos os dias me deram e sem o qual nada seria possível.

Aos meus amigos de longa data, Belinha, Joana, Luís, Olga, Nocas, Pedrocas, Tiga, Vanessa, Zé, pela amizade e todo o carinho manifestado quando me encontrava menos feliz com a Vida, ao longo de todo o tempo como estudante universitária e como pessoa.

À **minha amiga e companheira de estágio Inês**, pelo facto de tantas vezes me ter ajudado a concentrar em tardes sem fim, nas quais nos ajudávamos mutuamente. Assim como me ter recebido de braços abertos nesta cidade, tendo sido fulcral na minha adaptação como nova habitante. Por todas as lágrimas que me amparou assim como por todos os sorrisos que

me “arrancou” . Com ela partilhei as mais fortes emoções deste último ano nada fácil. Obrigada por tudo, obrigada pela pessoa que és e pela pessoa que sou quando estou contigo!

Agradeço de igual forma ao **“meu” núcleo de estágio**, - Inês, Elisa e Luís-, por todos os momentos em que o espírito de equipa tenha singrado. Uma palavra especial para a minha turma pelo facto de me terem acompanhado ao longo deste 2 anos decisivos na minha Vida, por me terem ajudado a crescer!

Obrigada por tudo, ficarei eternamente grata à Universidade do Minho – Instituto de Educação, assim como à Escola onde pus em prática o meu estágio!

Resumo

Relatório de Estágio. Relação entre aptidão cardiovascular e performance acadêmica quanto ao gênero. Um estudo longitudinal em crianças de uma escola pública.

O objetivo do relatório aqui presente traduz-se na apresentação de forma teórica de todo um processo desenvolvido por mim enquanto estagiária na área da educação física ao longo do ano letivo 2012/2013. O processo de desenvolvimento motor em todos os indivíduos, nomeadamente nas crianças adolescentes, é influenciado por todo o tipo de fatores interiores e exteriores expostos ao longo de todo o quotidiano. A atividade física aliada a todos os benefícios de uma boa aptidão cardiovascular resulta num sucesso académico na maioria das situações. Promover o sucesso nas áreas – educação física e sucesso escolar -, não só fará com que existam indivíduos instruídos assim como “construídos” de forma saudável.

Nesta altura do meu percurso académico, surge como necessidade por em prática todo o conhecimento adquirido até então, num contexto real, através da Prática de Ensino Supervisionada. O documento presente apresenta o Projeto de Intervenção Pedagógica e o tema de investigação a ser tratado e de que forma. São também destacadas todas as minhas expectativas, assim como caracterização da comunidade escolar em que estou inserida e atividades a serem desenvolvidas nesse mesmo espaço.

O estudo de investigação no qual me debrucei possui como principal objetivo a caracterização de uma amostra dos alunos do 8º ano, aproximadamente 220, de uma escola EB 2/3 em Braga, relativamente ao nível da sua aptidão cardiovascular através do teste vaivém, da bateria de testes do *Fitnessgram*, versão 8.0, comparando estes valores com os já obtidos no ano letivo anterior com os mesmo alunos, tratando-se, assim de um estudo longitudinal. Através de elementos como SASE, e caracterização da escolaridade dos pais (mãe), será determinado o seu estatuto socioeconómico. Por sua vez, a performance académica será considerada tendo por base os resultados académicos do 1º período, através da obtenção de pautas pelo respetivo diretor de turma. Assim, torna-se importante, também, determinar as associações entre estes dois fatores, verificando as divergências entre sexos.

PALAVRAS-CHAVE: educação física, promoção da saúde, aptidão cardiovascular, performance académica.

Abstract

Practicum report. Association between cardiovascular fitness and academic performance by gender. A longitudinal study with children from a public school.

The aim of this report is constructed by a theoretical presentation of a process developed by me during my internship in physical education throughout the year 2012/2013. The motor development process in all individuals, particularly in teenage children, is influenced by so many types of interior and exterior factors exposed along everyday life. The physical activity combined with all the benefits of a good cardiovascular fitness result in academics success in most cases. Promoting success in areas like physical education and school success, not only will make educated individuals exist as “built” in a health way.

At this point of my academic career appeared as a need to put into practice all the knowledge acquired so far in a real context by Supervised Teaching Practice (Practicum). The present document presents the research topic discussed and in what way. In the document are also highlighted all my expectations as well as the characterization of the school community where I was inserted and activities that developed in the same space.

The research study in which I grounded has as main objective the characterization of a sample of students in the 8th year, approximately 220 students, a school EB 2/3 in Braga, with the level of them cardiovascular fitness through the test shuttle, battery the Fitnessgram test, version 8.0, comparing these values with those obtained in the previous values with the same students, as it is, a longitudinal study. Through elements such as SASE and characterization of parental education (mother), will be determinate their socioeconomic status. In turn, academic performance will be considered based on the academic results of the 1st period, by obtaining guidelines for class director. Thus, it is also important determinate the associations between these two factors, checking the differences among gender.

KEYWORDS: physical education, health promotion, cardiovascular fitness, academic performance.

Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	V
Abstract.....	VII
Lista de abreviaturas	X
Lista de tabelas e gráficos.....	XI
1. Introdução	13
2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada	15
2.1 – Enquadramento pessoal.....	17
2.2 – Enquadramento institucional	19
2.3 – A minha turma de intervenção.....	21
3. ÁREA I: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem	23
3.1 - Introdução.....	25
3.2 – Conceção.....	26
3.3 - Planeamento.....	26
3.4 – Realização	28
3.5 - Avaliação.....	31
4. ÁREA II : Participação na escola e relação com comunidade escolar	33
4.1 – Introdução.....	35
4.2 – Atividades organizadas pelo núcleo de estágio	35
4.3 – Atividades realizadas pelo grupo de educação física	36
4.4 – Direção de turma	38
5. ÁREA III : Investigação e desenvolvimento profissional	41
5.1 – Revisão da literatura	43
5.2 – Objetivos	46
5.3 – Metodologia	46
5.3.1 - Amostra.....	46
5.3.2 – Procedimentos.....	47
5.5 – Apresentação e discussão dos resultados	50
5.6 – Conclusão.....	53
Considerações finais.....	55
Referências bibliográficas.....	57

Lista de abreviaturas

ApCv - Aptidão Cardiovascular

ApF - Aptidão Física

EPS – Escolas Promotoras de Saúde

IMC – Índice de Massa Corporal

OMS – Organização Mundial de Saúde

PA – Performance Académica

PC – Perímetro da Cintura

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

SPSS – Statistical Package for Social Sciences

UD – Unidade Didática

VO₂ máx – Volume máximo de oxigénio

Lista de tabelas e gráficos

Tabela 1 - Caracterização da amostra por géneros	47
Tabela 2 - Valores médios de índice de massa corporal, aptidão cardiovascular e performance académica.....	50
Tabela 3 - Distribuição da amostra segundo os critérios normativos relacionados com a saúde no teste "vaivém"	50
Tabela 4 - Coeficientes da equação de regressão linear (coeficientes não padronizados e erro padrão) prevendo a performance académica.....	51
Gráfico 1 – Percentagem, arredondada às décimas, de crianças que cumprem os critérios normativos relativos à saúde.....	51

1. Introdução

“No que diz respeito ao empenho, ao compromisso, ao esforço, à dedicação, não existe meio termo. Ou faz uma coisa bem feita ou não faz.”

Ayrton Senna, s/d

O relatório final aqui apresentado reporta a um estágio pedagógico e consequente projeto de investigação no âmbito do Mestrado de Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ministrado pelo Instituto de Educação da Universidade do Minho. Este relatório corresponde ao momento mais importante de todo o mestrado, tendo por base que, ao longo deste período, acionamos todos os conhecimentos previamente adquiridos e, principalmente, é através deste mesmo que iniciamos a atividade de investigação científica. O estágio foi posto em prática numa escola EB 2/3 de Braga, entre o mês de setembro de 2012 e maio de 2013, e contou com a orientação da Professora Doutora Beatriz Pereira – Universidade do Minho-, com a professora cooperante e com a cooperação da escola onde estagiei.

A realização do estágio teve como objetivo realizar um trabalho junto de uma turma de 6º ano de escolaridade ao longo de todo o ano letivo, composta por 28 alunos, promovendo a educação física enquanto disciplina e estabelecer níveis motivacionais quanto à prática de atividade física no quotidiano, quer no que toca aos próprios projetos de vida de cada aluno quer no que diz respeito ao seu desenvolvimento sobre o ponto de vista da comunidade escolar. Ao longo do estágio foi também desenvolvido um projeto de investigação tendo como objetivo principal estabelecer uma relação entre os níveis de aptidão física dos alunos com a performance académica num estudo longitudinal.

O percurso traçado ao longo do estágio resultou na identificação de diferentes etapas, que aqui são enunciadas sob a forma de capítulos, pontos e subpontos, sendo que todos eles constatarem-se como sendo apoiados numa pesquisa bibliográfica enquanto processo de reflexão e problematização. Num ponto inicial, apresento alguns aspetos teóricos no âmbito do enquadramento da prática de ensino supervisionada, o que dá razão de ser a este trabalho, tanto no que toca à sua definição como no que respeita à construção social de todo este

enquadramento em torno da escola. Serão ainda referenciados aspetos descritivos inerentes à minha turma de intervenção e ao processo educativo a ter em conta.

Na **área I** e dando continuidade aos contributos teóricos para a compreensão do processo ensino aprendizagem, são definidos e apresentados os quatros itens de intervenção pedagógica: conceção, planeamento, realização e avaliação.

Relativamente à **área II**, verifica-se aqui uma articulação entre a escola e a comunidade, para que a intervenção social efetuada possa ser avaliada sob o ponto de vista das atividades organizadas/realizadas. Como subponto deste capítulo surge a direção de turma, quais os processos a ter em conta assim como a experiência vivida nesse ramo.

Na **área III**, dedicada à Investigação e Desenvolvimento Profissional, é exposta uma abordagem relativa ao contexto teórico para compreensão do objeto de estudo, sendo definidos e apresentados os conceitos que se mostraram mais importantes. Este mesmo capítulo delimita os objetivos, metodologia, apresentação e discussão dos resultados, terminando as conclusões e recomendações/limitações.

A última parte do relatório aqui descrito apresenta algumas considerações finais assim como uma conclusão acerca do trabalho desenvolvido, descrevendo, para o efeito todos os resultados obtidos e experiências mais marcantes vividas ao longo deste ano letivo. Terminando com uma avaliação final do estágio e com a exposição de todas as referências bibliográficas utilizadas. Acrescentando-se os anexos que ao longo do relatório foram sendo mencionados.

2. Realização da Prática de Ensino Supervisionada

2.1 – ENQUADRAMENTO PESSOAL

O relatório de estágio que aqui desenvolvo foi suportado pelo núcleo de estágio de educação física da Universidade do Minho. Foi realizado numa escola EB 2/3 do Concelho de Braga, que por sua vez se encontra integrada no agrupamento de escolas dessa mesma cidade. Foi posto em prática entre o mês de setembro de 2012 e o mês de maio de 2013, perfazendo um total de mais de 10 horas semanais de Prática de Ensino Supervisionada.

Ao longo deste relatório, expõe-se de forma concreta e concisa toda a minha intervenção relativa quer ao período de observação quer ao período de ação como estagiária. O percurso traçado ao longo deste estágio resultou na identificação de diferentes etapas, que aqui são enunciadas em forma de partes, pontos e subpontos, assim como os principais objetivos, atividades desenvolvidas e reflexão crítica.

Como núcleo de estágio inserimo-nos num projeto da escola no qual estivessem presentes fatores como a performance académica e a associação direta com os níveis de aptidão cardiovascular e bons hábitos alimentares. O projeto aqui retratado traduz-se num processo contínuo iniciado pelos colegas estagiários do ano letivo anterior, que por aconselhamento por parte das professoras supervisoras e cooperantes, foi levado a cabo por nós, estagiários do ano letivo atual, para que reavaliássemos os mesmos alunos do ano anterior sob uma perspetiva longitudinal, comparado e associando fatores para que, assim, cientificamente fosse possível obter um estudo com maior qualidade e nível amostral capaz de uma análise estatística mais firme e concisa.

Relativamente à Prática de Ensino Supervisionada (PES), foi meu principal objetivo desenvolver um trabalho científico sobre a relação existente entre a aptidão cardiovascular e o desempenho académico em adolescentes do 8º ano na escola EB 2/3 verificando diferentes níveis, quanto ao género. Este estudo deu continuidade aos estudos elaborados no ano anterior pelos estagiários de educação física da Universidade do Minho, que estiveram na mesma escola no ano letivo anterior. Ambicione, assim, desenvolver todos os níveis de competências relativos ao saber ser, saber estar e, sobretudo, saber ensinar como futura profissional. Neste contexto, ao longo dos três períodos relativos ao ano letivo em questão, 2012/2013, abordei todos os aspetos ditos fundamentais na educação física de modo a que os alunos se sentissem motivados e empenhados nesta área da educação física e desporto.

A realização do estágio num contexto diferente daquele que estava habituada, tendo em conta que sou natural de Santo Tirso, tendo frequentado quase sempre as escolas do concelho,

constituiu como um desafio enorme para mim, pois, para além de me ter integrado num ambiente social diferente, tive também que lidar com diferentes problemas. Ambiente este que não me era desconhecido na totalidade tendo em conta que a escola EB 2/3 em questão é-me familiar, pois desde criança pratiquei a modalidade de voleibol como atleta federada, o que fez com que defrontasse por várias vezes as equipas desta mesma escola, criando a partir desses momentos um laço desportivo com a instituição.

Neste sentido e após breve reflexão pessoal, concluo que o estágio, em si, me ajudou a ser uma profissional consciente dentro da área assim como uma professora da qual os meus alunos e futuros colegas se possam vir a orgulhar. Posso, por fim, constatar que o facto de termos trabalhado em grupo facilitou todo o trabalho envolvente, trocamos impressões e sobretudo desenvolvemos o espírito de entreatajuda com os colegas de “equipa”. Devo referir, que desde o início do estágio me senti apoiada, quer pela minha coordenadora, quer pela minha professora cooperante, assim como pelas minhas colegas o que me faz seguir em frente todos os dias tendo sido sempre sustentada nas adversidades que encontrei.

2.2 – ENQUADRAMENTO INSTITUCIONAL

A escola EB 2/3, na qual estagiei, situa-se numa freguesia em Braga, tendo entrado no ativo em setembro de 1997. O agrupamento de escolas divide-se em 10 locais de ensino, sendo eles:

- 1 escola EB 2/3
- 3 jardins de infância
- 4 escolas EB 1
- 1 centro escolar
- outras parcerias.

Esta escola tem ótimas condições para a prática de ensino, quer ao nível das disciplinas ditas teóricas quer ao nível da educação física. O edifício dispõe de todo um conjunto de condições físicas que por sua vez aglomeram alguns locais e serviços ao dispor de todos os frequentadores da escola (alunos, professores, funcionários), como: salas de aula devidamente equipadas, bibliotecas, sala do aluno, clubes de estudo, aulas de apoio, laboratórios, equipamento informático, bar, cantina, secretaria, pavilhão, ginásio e campos exteriores.

Relativamente à área dos recursos humanos, esta mesma escola possui um vasto leque de professores certificados para cada área, sendo que alguns se encontram em regime de tempo total e outros em regime parcial. Relativamente à população discente, torna-se possível frequentar a escola do 5º ao 9º ano, possuindo uma média de 8 turmas para cada ano. Para além de tudo isto, encontram-se ainda em vigor atividades de enriquecimento curricular, como: desporto escolar (ex.: andebol, badminton, voleibol e atividade física adaptada ao alunos com necessidades educativas especiais); biblioteca; clubes (ex.: clube de xadrez); oficinas; projetos; revista da escola e visitas de estudo.

Focando agora este enquadramento na área da educação física, posso salientar que na escola em questão existe um total de 129 docentes, sendo que 10 dizem respeito à educação física, e, este ano 4 estagiários na mesma área. O desporto escolar assume uma posição de destaque na modalidade de voleibol, sendo esta uma das melhores escolas a este nível, através do empenho e posterior qualificação das suas equipas. Enquanto profissional na área da educação física e do desporto, constato, desde já, que a escola em questão, desfruta de um conjunto de condições tanto ao nível do material como espaço, como se existem em poucas escolas. De facto, nesta escola, predomina o desporto como uma área de foco. Dispõe de todo o

tipo de material ligado às mais variadas modalidades, sendo possível abordar todos os conteúdos, abrindo ainda mais o leque no âmbito das modalidades alternativas.

2.3 – A MINHA TURMA DE INTERVENÇÃO

Foi no início do mês de setembro de 2012 que conheci a turma com a qual iria lidar pela primeira vez enquanto professora estagiária. Foi-me atribuída uma turma de 6º ano com 13 raparigas e 15 rapazes, perfazendo um total de 28 alunos.

Ao longo de todo o ano letivo fui conhecendo as capacidades de todos os alunos, constatando que a turma se caracterizava como sendo equilibrada, tendo apenas um caso ou outro com menos capacidades ao nível motor, provocados pela falta de coordenação, algo que fui trabalhando ao longo do tempo.

Denoto, também, que apesar destes alunos terem manifestado um aproveitamento razoável ao nível físico eram muito desrespeitadores, e por vezes, perturbadores da própria aula. Inicialmente, a ausência de bom comportamento constituiu como um grande desafio para mim, pois por muito que alertasse nesse sentido, as regras da disciplina poucas vezes eram cumpridas. Já durante o ano letivo este ponto foi registando melhorias, conseguindo obter soluções neste parâmetro.

O facto de muitos alunos terem alguns problemas no âmbito familiar/saúde, extra escola, fez com que estes tomassem atitudes pouco corretas de forma a chamar à atenção da turma e da professora. Por curiosidade, posso salientar que os problemas mais evidentes em crianças destas idades, nesta turma, relacionavam-se com a falta de retaguarda familiar, existência de famílias monoparentais assim como casos de violência doméstica. Ao nível da saúde, recordo que um dos alunos apresentou um crescimento físico precoce o que interferiu diretamente na prestação ao nível das aulas práticas por parte do aluno com esse problema; registei ainda mais dois casos, um de diabetes e outro de falta de órgãos (rim), também registaram presença nesta turma. Relativamente a estes alunos, não houve qualquer necessidade de adaptar as aulas pois a informação que obtive no início do ano foi de que realizavam atividade física dentro da normalidade da turma, sem quaisquer necessidades especiais a serem apontadas e a pôr em prática.

Na generalidade, considero que a turma em questão evoluiu ao longo do ano de forma positiva, tendo registado um progresso ao nível da motivação dos alunos para com a disciplina de educação física.

3 ÁREA I: Organização e Gestão do Ensino e da Aprendizagem

3.1 - INTRODUÇÃO

De acordo com o ponto mencionado como forma de título, ao longo do presente texto serão abordados subpontos como conceção, planeamento, realização e avaliação do ensino.

Ao longo do ano letivo, tal como mencionei anteriormente, segui todos os conteúdos a abordar previstos no Plano Nacional de Educação Física (PNEF) no âmbito do 6º ano de escolaridade. No que diz respeito, por exemplo, à modalidade de voleibol, tive necessidade de elaborar uma unidade didática, respetivos planos de aula, e as avaliações diagnóstica e sumativa. (anexo 1) Este processo de planificação foi seguido em todas as modalidades ao longo do ano letivo.

No que diz respeito à unidade didática em questão, existiram alguns pontos a ter em conta na abordagem desta modalidade, sendo eles:

- Avaliação diagnóstica aquando da exercitação de conteúdos devido ao facto destes já terem sido abordados no ano letivo anterior, 5º ano de escolaridade. Os conteúdos em questão: posição média, passo caçado (antero-posterior), passe (toque de dedos), serviço por baixo e situação de jogo 1x1/2x2. Regulamento / normas de segurança. Todos estes conteúdos foram abordados e avaliados tendo como base a situação de jogo, para que a turma desenvolvesse o espírito de equipa/entreadada.
- Adequação das aulas lecionadas ao espaço físico disponível, para que as várias vertentes da modalidade em questão (voleibol) fossem realizadas sem quaisquer entraves. Esta modalidade tem por hábito ser abordada no pavilhão interior havendo, por vezes, necessidade de dividir o espaço em duas partes iguais devido à impossibilidade da turma destinada ao espaço exterior ser impedida de o utilizar pelas más condições climatéricas, o que se registou em duas aulas dedicadas ao voleibol, nunca esquecendo toda a segurança necessária para a realização de todos os exercícios em causa. As aulas foram lecionadas na melhor das condições sendo que todos os alunos participaram de forma ativa manifestando interesse nas mesmas. As aulas foram abordadas sob a forma lúdica, tendo como principal item de ensino-aprendizagem o jogo.
- Avaliação dos conteúdos, foi realizada de forma constante ao longo das aulas dedicadas à modalidade em questão. A avaliação formativa foi completada através da avaliação diagnóstica e avaliação sumativa. Na avaliação diagnóstica, como mencionado anteriormente, os alunos foram avaliados tendo em conta os conhecimentos obtidos em

anos anteriores, nomeadamente no 5º ano de escolaridade, assim como todo o seu à vontade para com o voleibol. Por final, na avaliação sumativa os aspetos a ter em conta foram a consolidação por parte do aluno de todos os conteúdos abordados, assim como vertentes técnicas e táticas do jogo em si.

Os conteúdos respeitantes à modalidade de voleibol são abordados tendo em conta a capacidade físico-motora da turma na realização das técnicas. Existe um processo gradual de abordagem para que os alunos se sintam integrados ao nível de todos os conteúdos.

3.2 – CONCEÇÃO

O ensino da educação física para além da teoria exige um trabalho árduo e eficiente naquilo que é a compreensão e transferência “do que está escrito, para o que é fundamental aquando da prática”, assim, para que exista este processo de adaptação tornou-se necessário enquadrar-me sobre todos os conteúdos, objetivos e finalidades existentes relativos à área em questão – ensino de educação física.

Para que fosse implementada uma estratégia de intervenção com vista a uma prática coerente do processo de ensino-aprendizagem, verifiquei que o planeamento de forma clara consiste numa boa base no que diz respeito à eficácia pedagógica. Segundo Pacca (1992),

“O planeamento deve ser concretamente o instrumento pedagógico imprescindível na atuação profissional, que, tendo objetivos bem definidos, guarda particularidades e especificidades de acordo com os usuários e as condições de sua utilização. Trabalhar sobre ele num programa de atualização representa utilizar concretamente um espaço pedagógico autêntico para a introdução dos critérios e conteúdos significativos na relação ensino-aprendizagem”.

Estando a lecionar uma turma de 6º ano, primordialmente, tive que me inteirar sobre o PNEF elaborado pelo Ministério de Educação de Portugal no ano de 1991. Foi, de facto, imprescindível ter em conta todos os objetivos, assim como conteúdos e as finalidades. Outro documento de puro interesse foi o projeto educativo da escola em questão, assim como o respetivo regulamento interno.

3.3 - PLANEAMENTO

No seguimento do processo de ensino iniciado pelo planeamento, surge, também, a necessidade de criar uma planificação, na qual deverão estar inseridos documentos de geral

interesse como: plano anual (pré estabelecido pelo grupo de educação física no início de cada ano letivo), calendarização por período letivo (elaborado por cada membro do núcleo de estágio de acordo com a turma a lecionar), unidades didáticas (elaboradas por cada membro do núcleo de estágio de educação física tendo por base a turma na qual se encontram a lecionar) e respetivos planos de aula. Todos estes documentos deverão ser elaborados de acordo com os conhecimentos obtidos previamente acerca da turma e respetiva caracterização, nunca pondo de lado todo o seu conhecimento teórico sobre a área assim como performance académica em todas as outras disciplinas. O planeamento surge, assim, como sendo determinante em todo o processo de ensino aprendizagem constatando-se como sendo a base de sustentação no papel de professor. (Bento, 2003)

Como forma de abordar os conteúdos instituídos ao nível da prática da educação física, tenho ao meu dispor: um pavilhão, no qual puderam ser abordados todos os desportos coletivos; ginásio (no qual abordei as modalidades de salto em altura, ginástica de solo, lançamento do peso, ginástica de aparelhos) e exterior (destinado ao atletismo). A partir dos espaços destinados à disciplina, e elaborado o *roulement*, é-nos possível preparar todos os conteúdos e a forma como os abordamos de maneira antecipada, e sem quaisquer entraves de maior enfoque.

3.4 – REALIZAÇÃO

O grupo de educação física designou as modalidades a abordar ao longo do ano letivo nos diferentes níveis de escolaridade, construindo assim uma preferência por um conjunto de conteúdos obrigatórios definidos pelo PNEF. Para que estes sejam postos em prática surge uma fase fundamental denominada por fase de realização. Esta etapa deverá ser abordada de forma clara e livre, quero com isto dizer, que cada professor deverá optar pela forma como aborda e quando aborda conteúdos a ter em conta ao longo do ano letivo. Na minha ótica, o facto de trabalhar no sentido de fazer com que exista uma ligação entre aluno-professor, e vice-versa, de forma positiva, amigável e ao mesmo tempo de respeito, faz com que as aulas sejam vividas num ambiente agradável, e que os conteúdos sejam postos em prática da melhor forma.

Findado o ano letivo, afirmo ter cumprido com todos os objetivos a que me propus assim como ter alcançado este processo inicial de adaptação enquanto professora na área da educação física. Afirmo, também, que todos os conteúdos pré definidos pela escola foram lecionados na sua totalidade.

Relativamente à organização das atividades nas aulas tornou-se determinante aproveitar o espaço de forma coerente e organizada assim como dar uso a todo o material possível, para que todas as aulas os alunos tivessem possibilidade de manipular e conhecer objetos novos, no sentido de desenvolverem capacidades motoras para além das já conhecidas por todos. A organização da turma mostrou-se fundamental no decorrer de todas as aulas, sendo que a falta de mesma poderá originar problemas no processo de ensino-aprendizagem no sentido de haver impossibilidade de sequência não lógica das atividades selecionadas, dando destaque, assim, à reflexão relativa à aula 33/34 da modalidade de atletismo: *“O exercício do “Jogo do Mata” não correu da melhor forma devido à agitação em que a turma se encontrava. Houve, assim, necessidade de recorrer ao exterior para que os alunos pudessem realizar corrida ao longo de uns minutos. Derrubada toda esta agitação inicial, retomámos aos exercícios.”*. Como forma de combater este entrave relativo ao controle da atividade dos alunos, achei por bem dividir os alunos na parte inicial de cada aula, distribuindo por grupos escolhidos previamente.

No que diz respeito às aprendizagens, estas refletiram-se como sendo bastante diferenciadas. De facto, uma turma é constituída por 28 alunos e por 28 formas de desenvolvimento motor. Tive necessidade de adequar conteúdos no sentido de promover um desenvolvimento justo e adequado a cada aluno. Como caso de maior enfoque, registo o facto

de ter, inicialmente, uma aluna com níveis de coordenação muito baixos, tendo trabalhado capacidades coordenativas de uma forma mais intensa e eficaz. Inicialmente, esta aluna não gostava de correr pois acabava por tropeçar nela mesma, mas numa das aulas finais do ano letivo registei mudanças positivas tendo esta mesma aluna fraturado o braço numa visita de estudo e, andando com o mesmo ao peito, numa das aulas em que se encontrava apenas a fazer presença, disse *“professora posso correr com eles? Também quero fazer exercício”*, naturalmente neguei essa possibilidade por motivos evidentes, tendo dado valor à sua mudança de postura relativa à educação física. Contudo, verifico aqui uma manifestação de pura motivação quanto às aulas de educação física e paradoxalmente a adesão à prática de atividade física através da diversão vivida nas aulas. Mota et al. (1999), defendem que uma das razões pela qual os jovens aderem à prática desportiva é a diversão aquando dos momentos em que esta é praticada.

No que concerne à interação professor-aluno, destaco alguns pontos fundamentais, como: posicionamento ao longo das aulas face à colocação da turma, explicação/demonstração, linguagem/clareza na transmissão das tarefas a realizar, qualidade dos feedbacks transmitidos, disciplina e clima de aprendizagem. O posicionamento e os feedbacks foram algo que aprendi de raiz tendo sentido alguma dificuldade no decorrer das aulas iniciais. Relativamente à demonstração, optei por escolher o aluno mais indicado para cada modalidade ou eu mesma demonstrar o exercício ou situação pretendida. A linguagem aplicada assim como a clareza aquando da transmissão de matérias/objetivos pretendidos foi simples, coerente e correta para que todos os alunos percebessem e assimilassem o conhecimento obtido com o conhecimento a obter da melhor forma. Inicialmente, penso ter sido menos eficaz ao nível dos feedbacks individuais, focando nos feedbacks coletivos, algo que fui melhorando ao longo do ano letivo, aprimorando a qualidade dos mesmos e a oportunidade com que eram dados. Já ao nível da disciplina denoto uma evolução positiva ao longo dos períodos, apesar da persistência por parte de alguns alunos nos comportamentos menos positivos, penso, de facto, ter mantido os níveis de disciplina na aula razoáveis facilitando assim a existência de um bom clima de aprendizagem, tendo conseguido cumprir com todos os objetivos específicos a que me propus nas aulas.

Respeitante à gestão da aula revelou-se como sendo fundamental nas aulas de Educação Física. Nas primeiras aulas senti dificuldade em diminuir o tempo de transição entre exercícios assim como o tempo de transmissão, devido à falta de concentração por parte da

turma. Contudo, o tempo de empenho motor foi sempre superior ao restante, o que constitui numa mais-valia. É fundamental manter a turma em constante movimento sem que ninguém permaneça parado. Constatei que exercícios diversificados lúdicos envolvendo competição constituem um foco de interesse para todos os alunos.

Para que os alunos fossem alertados no sentido de manter uma vida na qual a atividade física de mantivesse ativa através da adoção a estilo de vida saudável aliado aos bons hábitos alimentares organizei, no final do 3º período, uma “palestra” . Nesta atividade esteve presente toda a turma manifestando uma total presença e interesse na iniciativa. Apresentei-lhes os resultados do teste da milha que fizeram no início do ano letivo, justificando as suas prestações. Foram várias as questões que colocaram, as quais fui esclarecendo. Alertei para a necessidade de combater um estado de saúde alimentar não saudável, dando destaque à roda dos alimentos em vigor. Penso, de facto, ter cumprido o meu papel neste âmbito, tendo sentido uma preocupação revelante por parte dos alunos com vista num futuro melhor.

3.5 - AVALIAÇÃO

A Escola na qual me encontro inserida, a avaliação em educação física assenta em duas componentes:

- A)** atitudes e valores (30%)
- B)** competências de conhecimento e de ação: atividades físicas e aptidão física (70%)

É nesta altura, que surge a necessidade de avaliar. A avaliação é algo que se encontra patente na sociedade em que vivemos e conseqüentemente nas nossas vidas. Somos avaliados ao longo de todo o nosso quotidiano, o que faz com que evoluamos de uma forma justa ao nível de todas as relações (trabalho, pessoais). Devemos assim caminhar no sentido de constituirmos uma “sociedade meritocrática” na qual os valores e atos são valorizados no lugar de uma “sociedade clientelar” definida pela presença de favoritismos. (Fernandes, 2001)

Avaliação é definida, tendo por base Silva & Peric (2009), como

“...parte integrante do processo ensino aprendizagem. Requer atualização, dedicação e grande capacidade de observação dos profissionais envolvidos.”

Já Perrenaud (1999), defende este processo como sendo um “novo paradigma” que contribui de forma direta na construção do currículo, e está, inteiramente, ligado à gestão de aprendizagem dos alunos. Neste contexto, é defendido que os professores não devem, de todo, valorizar as provas impostas de forma periódica, devendo assim, realizar um processo avaliativo ao longo de todo o ano letivo. Perrenaud (1999) apresenta também a ideia de que alterar a forma como se avalia, ou a avaliação, em si, levaria a uma mudança total no meio onde esta é posta em prática (escola).

Neste sentido, seria passar de uma avaliação quantitativa para uma avaliação qualitativa. Tendo em conta a complexidade deste tema, penso que a melhor forma de o abordar, será em começar por destacar as três modalidades de avaliação existentes, sendo elas: avaliação diagnóstica, avaliação formativa e avaliação sumativa.

A avaliação diagnóstica, de acordo com Silva et al. (2009) é olhada, no sentido banal, na maior parte das vezes, como sendo um processo de avaliação dita inicial, que remete à observação generalizada daquilo que o aluno é capaz de fazer, que visa determinar a presença

ou ausência de conhecimentos, assim como constatação de conteúdos a abordar e de que forma.

Já a avaliação formativa (Silva et al., 2009), seguinte à avaliação diagnóstica, baseia-se na qualidade e na capacidade do aluno aprender e do professor ensinar. Esta avaliação defende uma ideia base de que a aprendizagem não é linear, acontece através de tentativas, esforços, erros. Assim, constato que a avaliação sobre a função de formativa tem como principal objetivo alertar o professor na compreensão do nível de desenvolvimento físico e de aprendizagem lúdica e técnica em que se encontra o aluno no sentido de fornecer o apoio necessário, através do estabelecimento de uma relação de confiança aluno/professor e professor/aluno, no sentido de ser possível a existência de uma reflexão crítica de todo o processo de ensino-aprendizagem, por parte dos dois membros em questão.

Por último, destaco a avaliação denominada por avaliação sumativa. Esta avaliação é realizada no final do processo ensino-aprendizagem, assumindo-se como tendo uma função classificativa, de acordo com os níveis de aprendizagem apresentados pelos alunos.

A avaliação sumativa expressa-se após observação ao longo de todo o período letivo, através da atribuição de uma nota ao educando. De acordo com o Despacho Normativo 98 A/92, a avaliação sumativa “traduz-se num juízo globalizante sobre o desenvolvimento dos conhecimentos e competências, capacidades e atitudes do aluno”. Este tipo de avaliação é ponderado entre a atribuição de níveis que variam entre 1 e 5, sendo que estes são atribuídos de acordo com a prestação dos alunos em causa.

4. ÁREA II : Participação na escola e relação com comunidade escolar

4.1 – Introdução

A participação na escola assim como a relação com a comunidade são dois pontos que devem constituir como uma prioridade, estes devem ser uma fonte de interação ativa.

Neste contexto, o grupo de educação física conjuntamente com o meio escolar e comunidade envolvente destacaram, no início do ano letivo, um conjunto de atividades realizadas ao longo do mesmo, atividades estas que pretenderam interligar não só os alunos assim como todas as turmas entre si. Através deste género de iniciativas, os mais variados alunos tiveram oportunidade de expandir o seu conhecimento científico, alargar os seus horizontes assim como desenvolver o seu processo de socialização. A necessidade de organizar equipas nos eventos dedicados às modalidades coletivas fez com que amizades fossem vincadas, e novas fossem feitas. Por outro lado, nos desportos individuais os alunos tiveram oportunidade cooperar com os colegas e de enfrentar os outros de forma própria, tendo gerado assim um desafio!

4.2 – Atividades organizadas pelo núcleo de estágio

O núcleo de estágio de educação física teve como uma das suas missões a organização e execução de atividades ao longo do ano letivo. Foram, assim, realizadas tendo por base dias a celebrar pela comunidade escolar.

- Dia Mundial da Alimentação, 16 de Outubro de 2012

Como forma de assinalar este dia, foi elaborada uma coreografia simples ao som da música “Eu gosto de sopa” . Este evento decorreu na sala do aluno, durante o intervalo grande da manhã, estiveram presentes alunos de várias turmas, como professores e funcionários, que participaram na coreografia de forma dinâmica e divertida. No final da apresentação, foram distribuídas maçãs a todos os presentes, celebrando assim o Dia Mundial da Alimentação de forma saudável.

Relativamente à organização da atividade em si, esta foi gerida em colaboração com a biblioteca escolar, sendo esta responsável pela organização do espaço e material. Foram, também, elaborados cartazes no sentido de sensibilizar todo o público-alvo quer para a atividade a decorrer na sala do aluno relatada anteriormente quer para a criação de bons hábitos alimentares aliados à prática da atividade física que por si só levarão a um estilo de vida saudável.

- Dia Mundial do Não fumador, 17 de Novembro de 2012

Foi através de uma aula de *bodycombat* que se marcou o dia em questão. Toda a comunidade escolar aderiu de forma positiva, tendo o núcleo de estágio sido valorizado pela dinâmica com que se realizou a atividade.

- Feira do Livro de Braga, 30 de Novembro a 9 de Dezembro de 2012

De forma a representar a escola, foi elaborada e apresentado uma coreografia de aeróbica pelos alunos do 5º e 6º ano. Esta atividade decorreu no Pavilhão de Exposições de Braga, PEB, e contou com a presença quer dos encarregados de educação, familiares, amigos e todos os visitantes da Feira do Livro organizada na cidade.

- Semana da Leitura da Escola, 11 a 15 de Março de 2013

A semana da leitura ficou, também, marcada pelo ensaio e apresentação de uma coreografia alusiva ao tema “O Mar”, abraçada ao som do tema de Dulce Pontes intitulado de “Canção do Mar”. Mais uma vez, foi notável o êxito da atividade, constatando a satisfação quer na turma que realizou a coreografia quer na restante comunidade escolar que assistiu.

4.3 – Atividades realizadas pelo grupo de educação física

Previamente definidas e realizadas todos os anos na escola onde estagiei existem as atividades organizadas/realizadas pelo grupo de educação física no sentido de promover a disciplina assim como a prática regular de atividade física associada ao gosto pelo desporto. Como professores estagiários foi nosso dever contribuir de forma ativa na organização e realização destas mesmas atividades, encontramos-nos, assim, presentes em todas elas, tendo sido efetuadas com todo o sucesso. Foram várias as atividades nas quais estivemos envolvidos, enquanto núcleo de estágio, passando a enumerar:

- 1.** Torneio de Andebol
- 2.** Corta Mato Escolar
- 3.** Corta Mato Distrital
- 4.** Jogos Tradicionais

Relativamente ao **Torneio de Andebol**, decorreu no pavilhão da escola, tendo como participantes todos os alunos inscritos e com equipa formada do 7º ano e do sexo masculino. As funções dos estagiários registaram-se ao longo de todo o torneio, quer ao nível da organização

do espaço e das equipas, quer ao nível do secretariado necessário do decorrer dos jogos. A atividade correu bem e de forma organizada.

No que diz respeito ao **Corta Mato Escolar**, correu bem e conforme planeado. Apesar da necessidade de adiar o mesmo devido às condições atmosféricas, quando realizado, acabou por decorrer nas melhores condições. O núcleo de estagiários mostrou-se disponível tendo ficado responsável, em conjunto com os professores de educação física, pela marcação do trajeto a percorrer e respetivos limites, assim como pela distribuição de dorsais pelos alunos inscritos nos mais variados escalões. Outra função, outra função complementar foi distribuir lanches aquando do final de cada prova, garantindo aos participantes todas as condições para que não se registassem quaisquer problemas.

O **Corta Mato Distrital** ficou marcado pela viagem até à Pista Gémeos de Castro na cidade de Guimarães, no qual participaram todos os alunos do distrito de Braga apurados nos corta mato escolares realizados em todas as escolas envolvidas. Os estagiários acompanharam esta aventura em primeira mão tendo como responsabilidade a organização dos alunos, recolha de valores e distribuição de lanche fornecido pela escola. Ao longo de todo o tempo dedicado ao corta mato foi, assim, nossa função promover o bem-estar e participação ativa dos alunos na atividade. Constituiu como nosso compromisso a chamada dos alunos para cada uma das suas provas, assim como assegurar a segurança de todos os seus valores materiais deixados a nosso cargo ao longo das provas. Relativamente ao lanche, este foi fornecido à medida que cada prova era dada como terminada. No final da atividade, organizamos todos os alunos, alertando-os no sentido de se deslocarem para o autocarro sem se esquecerem de algo, assim como deixarem o local limpo e asseado, tal como o encontraram. A viagem foi feita de forma tranquila, chegando à escola com a missão cumprida e com os trofeus erguidos com orgulho.

Por último, a atividade designada por **Jogos Tradicionais** ocorreu no pavilhão da escola ao longo do dia. Puderam participar 10 alunos de casa turma, sendo que cada qual estava responsável por garantir uma boa prestação no jogo em que se encontrava inscrito. Os jogos tradicionais em destaque foram: jogo da colher e da batata, jogo dos sacos, jogo das latas, jogo das vassouras e jogo da tração à corda. Em conjunto com todos estes jogos havia ainda uma atividade em conformidade com a biblioteca na qual dois alunos de cada turma respondiam

a duas perguntas de cultura geral no âmbito do jogos e a sua tradição. Os estagiários tiveram como principal papel a organização das equipas por turmas, orientação para os jogos assim como desenrolar dos mesmos. Nesta atividade, tivemos sem dúvida um papel muito ativo, o que constitui como uma mais-valia neste processo de estágio.

Assim, apresento o quadro relativo às atividades realizadas:

Quadro 1: Cronograma das atividades letivas realizadas

Atividade	Data	Local
Torneio de Andebol	30 de Outubro 2012	Escola
Corta Mato	13 de Dezembro 2012 (Adiado: dia 10 de Janeiro)	Escola
Torneio de Atletismo	30 de Janeiro 2013	Escola
Torneio de Badminton	11 de Março 2013	Escola
Torneio de Voleibol	13/14 de Junho 2013	Escola

4.4 – Direção de turma

A responsabilidade de um professor diretor de turma torna-se evidente a partir do momento em que todas as decisões a tomar, relativamente à sua direção de turma, passam pelas suas mãos dependendo das suas palavras.

A direção de turma baseia-se num conjunto de funções atribuídas a um professor, o qual terá de desempenhar funções de maior relevância ao longo do ano letivo. O professor responsável pela direção de turma terá como principais funções:

- Esclarecer os alunos e encarregados de educação sobre qualquer assunto respeitante à escola, disciplinas assim como vida quotidiana;
- Desenvolver competências básicas de aprendizagem na turma em que estiver inserido, assim como estabelecer prioridades necessárias ao sucesso no ensino-aprendizagem de todos os alunos;
- Criar e desenvolver uma relação direta com encarregados de educação.

Cada diretor de turma tem que possuir um dossiê que contempla todos os documentos relativos à turma, como: fichas de caracterização pessoal, fichas de avaliação final relativas às

notas intercalares assim como notas obtidas no final de cada período letivo, pautas finais, atas de reuniões realizadas ao longo do ano, assim como outro tipo de documentos relativos à turma.

De facto, e tendo por base o breve acompanhamento nesta área, posso concluir que um diretor de turma acarreta funções fundamentais no desenvolvimento da qualidade do clima vivenciado na escola.

5. ÁREA III : Investigação e desenvolvimento profissional

5.1 – Revisão da literatura

O projeto de investigação foi desenvolvido por mim e pelo restante núcleo de estágio presente nesta escola. O núcleo em questão foi formado por quatro professores estagiários, sendo que cada qual possuía um subtema, partilhando um tema em comum. A partir do tema em comum, **“Níveis de aptidão cardiovascular, obesidade, dieta mediterrânica e performance académica. Um estudo longitudinal em adolescentes do 8º ano de uma escola de Braga.”**, tratei o subtema:

“Relação entre aptidão cardiovascular e performance académica quanto ao género. Um estudo longitudinal em adolescentes do 8º ano numa escola de Braga.”

Primordialmente, abordarei a atividade física como principal promotor de saúde no meio escolar, tentando sempre esclarecer sobre alguns conceitos básicos que me levaram à compreensão e interesse por este tema, servindo como base para toda a minha investigação.

Assim,

“A promoção de saúde em meio escolar pode definir-se como qualquer atividade que se leva a cabo para melhorar e/ou proteger a saúde de todos os utentes da escola. Trata-se de um conceito mais amplo do que o da educação para a saúde e inclui a disponibilização e o desenvolvimento de atividades relacionadas com políticas escolares saudáveis, o ambiente físico e social da escola, o currículo, a interligação com a comunidade e com os serviços de saúde”

IUHPE, 2010

Este conceito de promoção de saúde desenvolvido pela *Internacional Union for Health Promotion and Education* (IUHPE) remete-nos a uma constante necessidade de proteção ou melhoria de todos os campos ao nível da saúde e promoção de uma educação para o desenvolvimento de um estilo de Vida saudável em qualquer parte do globo.

A Educação para a Saúde surge como algo fundamental nos dias de hoje, pois cada vez mais estamos, enquanto seres humanos, expostos às maiores adversidades do ambiente em que vivemos. É neste contexto que surge o conceito de Saúde, adotado pela *Organização Mundial de Saúde* (OMS) no qual podemos constatar que Saúde se define como sendo “um

estado de completo bem-estar físico, mental e social e não somente ausência de afeções e enfermidades” (OMS, 1948).

Com o surgimento da *Schools for Health in Europe* (SHE,1991), que se designa como sendo uma plataforma Europeia com vista à promoção da saúde na Escola, foi possível estabelecer objetivos com o fim de criar condições sustentáveis a este nível. As escolas são assim “olhadas” como um local onde quer alunos, professores e funcionários podem aprender a lutar pela sua saúde e bem-estar, quer físico quer psicológico.

Em 2009 aquando da Terceira Conferência Europeia de Escolas Promotoras de Saúde e no sentido de promover uma educação vincada em saúde através de uma melhoria ao nível escolar “Better Schools Through Health”, surgiu a Declaração de Vilnius, na qual foram discutidos objetivos comuns entre os dois pilares fundamentais: Educação e Saúde. Nesta declaração encontram-se patentes medidas possíveis de reforço nas escolas de forma a promover hábitos saudáveis nos meios de ensino e aprendizagem. Este sentido de aprendizagem “saudável” pode ser aplicado em qualquer parte do Mundo, independentemente das crenças e valores sociais em questão.

A cargo do Ministério de Educação de Portugal e mais uma vez no sentido de promoção de saúde no ambiente escolar, existem vários projetos neste âmbito, como: II Programa de Ação para a Eliminação da Mutilação Genital Feminina; Regime de Fruta Escolar; Sistema de Planeamento e Avaliação de Refeições Escolares; Projeto E-Bug, entre outros. Chegando o momento onde surgem as Escolas Promotoras de Saúde (EPS), passo a explicar o porquê da sua existência assim como suas principais funções. Estas escolas surgem com a necessidade de adotar um regime de vida no qual seja promovida a saúde e bem-estar de todos os alunos, tendo sido elaborados alguns princípios como o fornecimento de um ambiente seguro e saudável com o mínimo de condições exigidas; colaboração entre toda a comunidade; integração de saúde nos programas escolares. As suas principais finalidades, são: melhoria dos resultados dos alunos (hábitos de vida saudáveis proporcionam melhores resultados de aprendizagem) e dominar de forma cognitiva, social e comportamental as habilidades e conhecimentos através do facilitismo nas ações a favor da saúde. A Educação e Promoção da Saúde assenta em alguns princípios de forma a promover a saúde no meio escolar, como: defender os princípios de meio social e equidade, fornecer um ambiente minimamente seguro e de apoio, *empowerment*, articular sistemas de saúde e de educação, colaborar com encarregados de educação e com

toda a comunidade escolar, integrar a saúde nas atividades correntes nas escolas, procurar uma melhoria constante a todos os níveis.

Como profissional na área das Ciências do Desporto e da Educação Física, penso que fará parte do meu cargo incentivar todos os alunos não só à prática de atividade física de forma apropriada e regular, como também ao mantimento de um estilo de vida saudável. Na minha ótica, o facto de alertar num sentido mais lúdico, através de jogos ligados indiretamente à nutrição de forma correta, por exemplo, será uma boa forma de implementar hábitos de vida saudáveis nas gerações futuras. Cabe a todos nós fazer parte e contribuir para um futuro “puro” de todas as gerações.

O processo de desenvolvimento motor em todos os indivíduos, nomeadamente nas crianças adolescentes, é influenciado por todo o tipo de fatores interiores e exteriores expostos ao longo de todo o quotidiano. Saraiva & Rodrigues (2009), assumem que “ *reforçar a importância do fomento da prática de atividades físicas em contexto escolar (...) poderá beneficiar de forma decisiva o nosso conhecimento sobre a intrincada relação entre os fatores da proficiência motora e o desempenho académico.*”. Tendo por base autores como Eveland-Sayers et al. (2009), a atividade física aliada a todos os benefícios de uma boa aptidão cardiovascular está associada ao sucesso académico na maioria das situações já analisadas. Promover o sucesso das áreas como Educação Física e sucesso escolar não só fará com que existam indivíduos instruídos assim como “construídos” de forma saudável.

A prática de atividade física, dos “8 aos 80” anos de idade proporciona uma boa saúde mental e física, aquando da adesão de outros hábitos de vida ditos saudáveis. Torna-se, assim, importante controlar o peso assim como todos os fatores internos ao bom funcionamento do corpo, (British Medical Association, 2005). A adesão à prática de atividade física desde criança produz vantagens, nomeadamente, um crescimento rico e saudável, bem-estar físico e psicológico assim como diminuição da probabilidade de ativação de fatores de risco (obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, colesterol e hipertensão), (Ezquerro, Idoate & Barrero, 2003).

A prática de atividade física enquanto jovem aumenta a probabilidade da mesma quando se atingir o estado adulto, o que constitui um fator de promoção de hábitos de vida saudáveis. Um estudo em jovens entre os 14 e 15 anos de idade do concelho de Matosinhos, defende que

a prática de atividade física enquanto jovem aumenta a probabilidade da mesma quando se atingir o estado adulto, o que constitui um fator de promoção de hábitos de vida saudáveis. O presente estudo teve como objetivo descrever a prática desportiva dos jovens entre os 10 e os 15 anos do concelho de Matosinhos, através de um questionário. (Fernandes & Pereira, 2006)

Os resultados deste mesmo estudo demonstraram que a maior parte dos inquiridos pratica atividade física fora do contexto escolar, sendo que os rapazes são os que mais praticam. O que se deve ao gosto pelo desporto, pelo lazer e preocupação com a sua condição física. Por outro lado, os que revelam menor prática alegam falta de tempo e/ou incompatibilidade de horários. Os autores concluíram que apesar de não praticarem atividade física atualmente, 86,4% dos jovens gostariam de poder praticar no futuro. Os motivos para a prática futura de atividade física destes alunos são os mesmos que levam os praticantes a fazê-lo. Tanto os praticantes de desporto como os que gostariam de vir a praticar declaram as mesmas motivações, gosto pelo desporto e o divertimento e ocupação dos tempos livres. Quanto aos alunos que não praticam qualquer tipo de desporto mencionam como principal razão a falta de tempo.

5.2 – Objetivos

Este estudo possuiu como principal objetivo a caracterização de uma amostra dos alunos do 8º ano, relativamente ao nível da sua aptidão cardiovascular e respetiva performance académica, assim, tornou-se importante, também, determinar as associações entre estes dois fatores, verificando as diferenças entre géneros.

5.3 – Metodologia

5.3.1 - Amostra

A investigação em questão foi realizada numa escola pública do ensino básico de uma freguesia complementar ao distrito de Braga, situada numa área urbana ou suburbana, onde cerca de 65% dos alunos, aproximadamente, pertence a famílias com nível médio e alto de formação escolar. Este estudo é denominado como longitudinal devido ao facto de procurarmos estabelecer comparações entre os resultados obtidos no ano letivo corrente e no anterior. Assim, procuramos analisar os mesmos alunos, frequentavam o 7º ano no ano letivo 2011/2012, ou seja, os alunos do 8º ano no ano letivo 2012/2013.

Na tabela 1 apresento a caracterização total da amostra por género, em anos de idade, constituída por 183 crianças que frequentaram no ano anterior o 7º ano e neste momento estão a frequentar o 8º ano do 3º ciclo do ensino básico da escola já mencionada, realizada no ano letivo anterior.

Tabela 1 - Caracterização da amostra por géneros

	2012			2013		
	Amostra Total (n =183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (n=97)	Amostra Total (n=183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (n=97)
	Média ± DP					
Idade (anos)	13,2 ± 0,5	12,7 ± 0,6	12,6 ± 0,5	13,2 ± 0,5	13,2 ± 0,5	13,1 ± 0,5

5.3.2 – Procedimentos

Os procedimentos, já utilizados no ano anterior, foram inicialmente, e mais uma vez, submetidos e aprovados pela professora supervisora da unidade curricular de prática de ensino supervisionada da Universidade do Minho. Em seguida foram solicitadas as autorizações ao diretor do agrupamento de escolas com vista à consulta das pautas das avaliações dos alunos, solicitando-se, da mesma forma, a autorização e apoio ao grupo disciplinar de Educação Física, para ceder uma aula de 90/45 minutos para que se conseguisse aplicar os testes, nomeadamente o teste “vaivém” e a medição do perímetro da cintura e os resultados dos testes antropométricos dos alunos.

As datas de recolha de dados foram previamente acordadas com a direção, professores de Educação Física e investigadores (núcleo de estágio de Educação Física).

Os investigadores, depois da análise das pautas, transcreveram as classificações obtidas por disciplinas para tabelas, ficando os alunos codificados. Procedimento que foi também adotado para todas as recolhas (perímetro da cintura e teste “vaivém”). As recolhas decorreram ao longo do mês de Janeiro do ano de 2013.

A variável independente utilizada foi a Aptidão Cardiovascular (ApCv). De forma a poder ser determinada a ApCv foi o teste de avaliação da ApCv – Teste vaivém -, da bateria de testes FITNESSGRAM® (The Cooper Institute, Dallas, Texas).

A ApCv foi estimada através do consumo máximo de oxigénio (VO_2 máx) recorrendo ao número de percursos do teste “vaivém”, de acordo com a equação de estimação do VO_{2max} de Léger e Lambert (1982).

Protocolo do teste “vaivém” : o aluno que vai realizar o teste coloca-se atrás da linha de partida, ao primeiro sinal parte e deve correr pela área estipulada (percurso de 20m em linha reta), e deve ultrapassar ou pisar a linha quando ouvir o sinal sonoro.

Ao sinal sonoro deve inverter o sentido e correr até à outra extremidade. Se o aluno atingir a linha antes do sinal sonoro, deverá esperar pelo mesmo para correr em sentido contrário. Um sinal sonoro indica o final de tempo de cada percurso e um triplo sinal sonoro (final de cada minuto) indica o final de cada patamar de esforço. Este tem a mesma função do sinal sonoro único alertando ainda os alunos que o ritmo vai acelerar e que a velocidade de corrida terá de aumentar.

O teste acaba quando o aluno não consegue atingir a linha em simultâneo com o sinal, deve inverter o sentido da sua corrida, ainda que não tenha atingido a linha. Deverá permitir-se que o aluno tente acompanhar o ritmo da corrida até que falhe dois sinais sonoros (não consecutivos, necessariamente) e só então deverá parar. O material necessário é a fita métrica, cronómetro, cones, campo de Voleibol ou largura do campo de Andebol. (Léger e Lambert, 1982)

Dados antropométricos

Perímetro da cintura (PC): foi medido com fita métrica marca *SECA*® flexível e inextensível com escala em centímetros. A fita foi aplicada em torno do perímetro local que se pretendia medir. Todas as medidas foram realizadas aos participantes em posição antropométrica, e o local de avaliação foi marcado pela cicatriz umbilical com abdómen relaxado. O investigador colocou-se de frente para o participante.

Estatuto socioeconómico: delimitado através do estatuto do serviço de ação social escolar atribuído aos alunos consoante as suas necessidades. Existem três tipos de escalões que podem ser atribuídos aos alunos (A, B e C). A atribuição destes escalões está totalmente relacionada com as questões respeitantes ao abono de família (1,2 ou 3) consentido pela segurança social a cada agregado familiar.

A variável dependente utilizada foi a Performance Académica (PA). Esta foi considerada através dos resultados académicos do 1º período dos anos letivos 2011/2012 e 2012/2013, nomeadamente através da média aritmética dos desempenhos nas disciplinas comuns a todos os alunos do ano de escolaridade em questão (Língua Portuguesa, Língua Estrangeira I e II; História; Geografia; Matemática; Ciências Naturais; Ciências Físico-Químicas; Educação Visual, Educação Tecnológica e Educação Física).

Os dados foram armazenados e posteriormente tratados no programa informático SPSS 20.0 Programa Estatístico.

Para analisar as diferenças entre géneros, utilizamos as seguintes medidas descritivas: média e desvio padrão, sendo estas diferenças analisadas a partir do *test t student*. O *t student* é utilizado para analisar amostras independentes sendo denominado por um teste de hipóteses.

Foi utilizada a regressão linear múltipla (esta regressão é utilizada quando existe uma relação entre as variáveis independentes e dependentes), com intervalos de confiança de 95% para analisar a influência da variável VO_2 máx sobre o DA.. O nível de significância para todas as análises foi fixado em 0,05.

5.5 – Apresentação e discussão dos resultados

Relativamente aos resultados obtidos ao longo deste ano letivo, estes serão apresentados sob a forma de tabela (**Tabela 2**), no qual estão representadas **Média ± DP** de todos os elementos avaliados no âmbito das variáveis descritivas [Índice de Massa Corporal (IMC), VO₂ máximo (VO₂máx) e performance académica (PA)], ao longo de dois anos consecutivos. Assim,

Tabela 2 - Valores médios de índice de massa corporal, aptidão cardiovascular e performance académica.

	2012			2013		
	Amostra Total (n=183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (m=97)	Amostra Total (n=183)	Raparigas (n=86)	Rapazes (m=97)
Perímetro da cintura (cm)	73,2 ± 8,6	72,5 ± 8	73,8 ± 9,1	72,8 ± 7,7	71,1 ± 6,8	74,3 ± 8,1
IMC (kg/m²)	20,4 ± 3,2	20,6 ± 3,4	20,2 ± 3,1	20,6 ± 3,1	20,7 ± 3	20,6 ± 3,1
VO₂ máx (ml.Kg⁻¹.min⁻¹)	40,1 ± 4,1	38,2 ± 3	41,7 ± 4,3	41,8 ± 5,1	38,6 ± 3,6	44,5 ± 4,7
Performance Académica*	3,4 ± 0,6	3,5 ± 0,6	3,3 ± 0,5	3,3 ± 0,6	3,4 ± 0,6	3,3 ± 0,6

*média das notas do 1º período nas disciplinas de Educação Física, Português, Língua Estrangeira I e II, Matemática, Físico-Química, Ciências da Natureza, História e Geografia de Portugal, Educação Visual e Educação Tecnológica.

Já na tabela 3, apresentada de seguida, exponho todos os valores obtidos através da realização do teste “vaivém”, da bateria de testes *Fitnessgram*®. Tendo por base, os resultados obtidos nos dois anos de investigação concluo, assim, que na amostra total no ano anterior (2012) 57,4% se encontravam abaixo da zona saudável, sendo que 42,6% encontravam-se na zona saudável, enquanto que este ano (2013) os valores alteraram positivamente sendo que 53,3% da amostra total se encontra na zona saudável, e 46,7% abaixo da zona saudável.

Tabela 3 - Distribuição da amostra segundo os critérios normativos relacionados com a saúde no teste "vaivém".

	Amostra total (n=100%)		Raparigas (n=100%)		Rapazes (n=100%)	
	2012	2013	2012	2013	2012	2013
Acima da Zona Saudável	42,6%	53,3%	52,3%	50,6%	34%	55,7%
Abaixo da zona saudável	57,4%	46,7%	47,7%	49,4%	66%	44,3%

Posso, desta forma, constatar que a percentagem das raparigas registadas na zona saudável desceu face ao ano letivo anterior, sendo este fenómeno justificado através da entrada na puberdade. Assim, as raparigas apresentam uma quebra de 1,7% contrariando os valores dos rapazes que por sua vez apresentam uma melhoria de 11,4%. Nesta fase da adolescência torna-se preocupante para o género feminino a forma como expõe o corpo e as mudanças que nele ocorrem, constituindo a atividade física como uma o entrave.

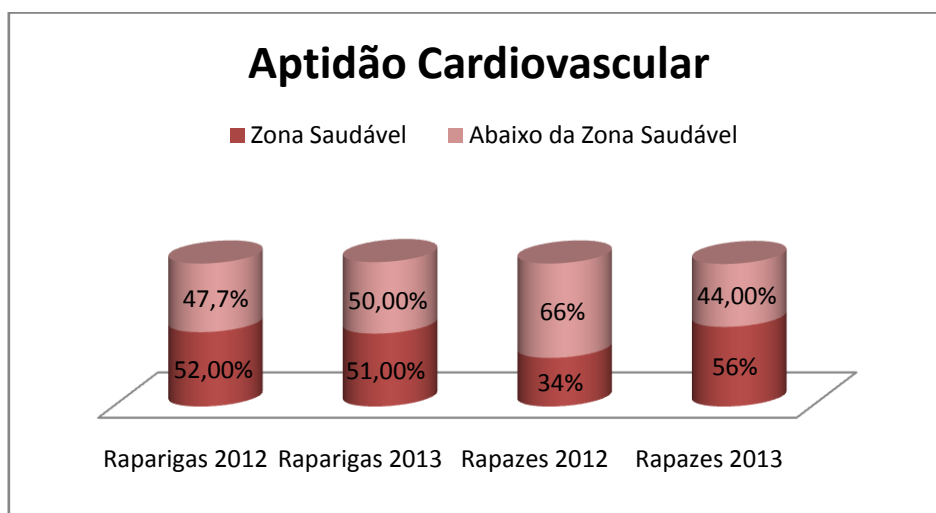


Gráfico 1 – Percentagem, arredondada às décimas, de crianças que cumprem os critérios normativos relativos à saúde

De seguida, apresento, em forma de tabela, os valores relativos à regressão linear prevendo a PA. Os resultados obtidos não transmitem qualquer tipo de associação estatisticamente significativa, segundo o que pude constatar.

Tabela 4 - Coeficientes da equação de regressão linear (coeficientes não padronizados e erro padrão) prevendo a performance académica.

Sexo	Raparigas	Rapazes
	β (IC a 95%)	β (IC a 95%)
VO² máx	0,014 (-0,043:0,015) (p= 0,339)	0,011 (-0,027:0,004) (p= 0,139)

*ajustado com o SASE, PC e idade em 2013.

O estudo de investigação aqui apresentado teve como principal objetivo verificar a relação existente a aptidão cardiovascular e a performance académica quanto ao género comparando resultados obtidos no ano letivo de 2011/2012 e 2012/2013 nos mesmos alunos, tratando-se assim de um estudo longitudinal.

Tendo por base os resultados finais obtidos concluo assim que não existe influência significativa, ou seja, que estes valores quando comparados não resultam num fator significativo. Face ao ano letivo anterior os níveis baixaram sendo estes resultados justificados através de fatores como a entrada na puberdade, como mencionei anteriormente. A performance académica não foi influenciada de forma positiva e significativa pela aptidão cardiovascular. No caso das raparigas constato uma quebra mais visível do que nos membros do sexo masculino.

A adolescência é marcada como sendo um período no qual se tornam evidentes as mudanças e as diferenças entre sexos, nomeadamente ao nível da sua prestação em atividades sociais destacando o lazer e a atividade física (Fine *et al.*, 1990). É nesta altura que todos se apercebem de alterações que se encontram a decorrer no seu corpo, sendo esta uma altura mais marcante nas raparigas. Independentemente de todas estas alterações físicas, existem estudos nos quais se constata que os rapazes aderem de uma forma mais sistemática e ativa à atividade física do que as raparigas (Sallis *et al.*, 2000). De acordo com o mesmo autor, Sallis, os níveis de atividade física diminuem de acordo com a idade, facto revelante no sexo feminino durante a transição de criança para adolescente. Esta conclusão é justificada por fatores como a influência dos pares (Aaron *et al.*, 1993), assim como pelo novo papel ao nível social e profissional e o acréscimo de novas responsabilidades no seu quotidiano (Stephens *et al.*, 1985). Autores como Mota & Sallis (2009), salientam que “A idade parece ser um problema mais relevante nos adolescentes do que nas crianças. Assim a identificação de comportamentos sedentários bem como a implementação de programas e atividades comunitárias que valorizem os tempos livres, pós escola, e de fim-de-semana podem constituir-se como medidas preventivas favorecedoras de uma estimulação para a adesão a estilos de vida ativos” .

No que concerne à aptidão cardiovascular, constato que os resultados obtidos foram gratificantes no sentido em que ambos os sexos se situam maioritariamente acima da zona saudável. Em 2012, encontravam-se acima da zona saudável 42,6% da amostra sendo que em 2013 esse valor transformou-se em 53,3%, destacando o facto dos rapazes apresentarem valores mais altos do que as raparigas acima da zona saudável. Este facto veio confirmar estudo já realizados por Lopes *et al.* (2004), Chomitz *et al.* (2009), Costa *et al.* (2011) nos quais podemos ler que os rapazes registam níveis mais elevados do que as raparigas relativamente à posição acima da zona saudável.

5.6 – Conclusão

Através deste estudo, e comparando com os resultados obtidos ao longo destes dois anos de investigação concluiu-se que existe uma relação direta entre a aptidão cardiovascular e o desempenho académico das crianças. Através da prática de atividade física regular, de forma apropriada e saudável, conseguem despertar diferentes comportamentos motores jamais trabalhados sem a existência da educação física enquanto disciplina. É através desta disciplina que conhecem o seu corpo, conseguindo-o explorar sobre todos os seus limites físicos.

De facto, os resultados obtidos não foram significativos, ou seja, não houve uma progressão na relação entre estes dois fatores. Este facto poderá ser justificado através da entrada na puberdade e suas consequências.

Contrariamente ao ano letivo anterior, as raparigas diminuíram a sua percentagem relativa aos níveis de performance académica tendo sido evidente o aumento ao nível do $VO_2^{\text{máx}}$.

Face a estas conclusões será fundamental um acompanhamento por parte dos professores de educação física no sentido de promover a disciplina como sendo fundamental ao bom desenvolvimento das crianças. Com a entrada na adolescência torna-se obrigatório um apoio direto no qual seja possível esclarecer e motivar as crianças acerca das mudanças a ocorrer no seu corpo e na sua vida.

Considerações finais

“...os estudos e os investigadores têm efetuado um grande progresso no conhecimento relativo à identificação dos fatores de influência da atividade física nos jovens. Um consenso sobre as mais importantes influências será obtido por intermédio dos estudos futuros e, assim, os resultados obtidos poderão ser aplicados com o intuito de criar e desenvolver programas de promoção de atividade física...”

Mota & Sallis, 2002

A Prática de Ensino Supervisionada constituiu como uma firme base do trabalho a desenvolver futuramente como profissional na área da educação física. Alusivo ao período de iniciação à Prática de Ensino Supervisionada, posso concluir, que se resumiu numa das mais importantes situações neste processo académico. Tornou-se fundamental uma pré adaptação, para que me pudesse integrar da melhor forma quer no meio onde fui inserida, quer na comunidade escolar. Dado que existe uma multiplicidade de funções, eu, como Professora Estagiária preocupei-me em assumir uma posição designada como polivalente, ou seja, a necessidade de saber intervir em âmbitos distintos e populações variadas constituiu como uma mais-valia na minha vida, tanto profissional como pessoal, para que conseguisse e consiga aplicar estratégias e métodos adequados.

Ao longo deste ano letivo tive a oportunidade de fazer aquilo que mais gosto: dar aulas de educação física. Foi com enorme prazer que “abraçei” a turma com a qual realizei o meu estágio, eram crianças fantásticas, todos com feitios bastante diferentes o que fez com que lutasse em todos os momentos no sentido de compreender cada um, lidando de forma direta com todas as personalidades. Inicialmente achei que seria difícil chegar até alguns alunos devido ao facto de não se mostrarem muito recetivos, quer comigo quer com os colegas, algo que consegui ultrapassar, tendo mantido uma relação muito pacífica com a toda a turma.

Aprendi. Ensinei. Cresci.

Estas são as palavras que definem tudo aquilo que vivi neste período do tempo do qual nunca me irei esquecer. Aprendi a ser mais tolerante. Aprendi a lidar com diferentes formas de estar/viver. Aprendi a ensinar. Ensinei tudo o que aprendi. Ensinei a gostar da educação física. Ensinei a respeitar assim como a serem pessoas melhores. Cresci enquanto aprendi, aprendi enquanto ensinava.

Finalmente, espero, de facto, ter cumprido com tudo aquilo a que me comprometi assim como ter contribuído para o bom desenvolvimento ao nível da escola e respetivos alunos. Espero sobretudo continuar a aprender para que possa ensinar mais e melhor!

Referências bibliográficas

Aaron, D.J., Kriska, A. M.; Dearwater, S. R., Cauley, J. A., Metz, K. F. & Laporte, R. E. (1993). *The epidemiology of leisure physical activity in an adolescent population*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25(7): 847-853)

Bento, J. (2003). *Planeamento e Avaliação em Educação Física*. Livros Horizonte, Lisboa.

Carta De Ottawa (1986). *Promoção da saúde nos países industrializados*. 1ª Conferência Internacional sobre Promoção da Saúde. Ottawa, Canadá, 17-21 de Novembro de 1986

Costa, A., Rodrigues, L. & Carvalho, G. (2011). *Influência da aptidão física e morfológica no sucesso académico: um estudo longitudinal retrospectivo*. In Beatriz Pereira & Graça Carvalho, atas do VII Seminário Internacional de Educação Física, Lazer, e Saúde: a atividade física promotora de saúde e desenvolvimento pessoal e social. CIEC, Instituto de Educação, Universidade do Minho, Braga: pp. 1363-1383.

Chomitz, V., Slining, M., Mcgonwan, R., Mitchell, S., Dawson, G. & Hacker, K. (2009). *Is there a relationship between physical fitness and academic achievement? Positive results from public school children in the Northeastern United States*. *Journal of School Health*, January, 79, pp.30-37.

Eveland-Sayers, B.; Farley, R.; Fuller, D.; Morgan, D. & Caputo, J. (2009). *Physical Fitness and Academic Achievement in Elementary School Children*. *Journal of Physical Activity and Health*, 6, pp. 100-104.

Ezquerria, E., Idoate, M., Barrero, E. (2003). *Exercício Físico. O talismã da saúde. Saúde para todos*. Grandes Manuais Everest. Everest Editora, P.62-74.

Fernandes, J. M. (2001). *As Provas de Aferição. O ministério e nós, os Outros Todos, Público, Educação*, publicado em 28 de Dezembro de 2000.

Fernandes, S. & Pereira, B. (2006). *A prática desportiva dos jovens e a sua importância na aquisição de hábitos de vida saudáveis*. *Actividade Física, Saúde e Lazer – A infância e estilos de vida saudáveis* pp. 39-48. Lidel.

Fine, G. A., Mortimer, J. T. & Roberts, D. F. (1990). *Leisure, Work, and the mass media*. In S. S. Feldman & G. R. Elliot (Eds.), *At the Threshold: The developing adolescent* pp. 225-252. Cambridge, M. A.: Harvard University Press.

House Of Commons Public Accounts Committee, et al (2005). *Department of Health: Improving Emergency Care in England* (pp. 1-22). London: The Stationary Office Limited.

Instituto Do Desporto De Portugal (2011). *Livro verde da aptidão física*. Observatório nacional da atividade física e do desporto. Lisboa.

IUHPE (2009). *Construindo escolas promotoras de saúde: directrizes para promover a saúde em meio escolar*. Versão 2.

IUHPE (2009). *Declaração de Vilnius*. Terceira Conferência Europeia de Escolas Promotoras de Saúde. Vilnius, Lituânia.

Léger, L. & Lambert, J. (1982). *A maximal multistage 20-m shuttle run test to predict $\dot{V}O_2$ max*. *European Journal of Applied Physiology and Occupational Physiology*, 49(1), pp. 1-12.

Lopes, V., Maia, J., Silva, R., Seabra, A., & Morais F. (2004). *Aptidão Física associada à saúde da população escolar (6 aos 10 anos) do Arquipélago dos Açores, Portugal*. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 6, pp. 7-16.

Ministério Da Educação (1991). *Organização Curricular e Programas – Volume 1. Ensino Básico, 2º Ciclo*. Lisboa: D.G.E.B.S. : Imprensa Nacional-Casa da Moeda. Endereço: <http://www.dgicd.minedu.pt/ensinobasico/index.php?s=directorio&pid=44>

Mota, J. & Sallis, J.F., (2009). *Actividade Física e Saúde. Factores de Influência da Actividade Física nas Crianças e nos Adolescentes*. *Campo Das Letras*, P.12-21.

Mota, J. & Silva, G. (1999). Adolescent' s physical activity: association with socio-economic status and parental participation among a Portuguese sample. *Sport, Education and Society*, 4(2), pp.193-199.

Pacca, J. L. A. (1992). *O Profissional de Educação e o Significado do Planeamento Escolar: Problemas dos Programas de Atualização*. *Revista Brasileira de Ensino de Física*, 14(1), pp.42.

Pereira, B., Carvalho, G. S. (2006). *Educação Física, Saúde e Lazer. A Infância e Estilos de Vida Saudáveis*. Lidel.

Perrenoud, P. (1999). *Avaliação: da excelência à regulação das aprendizagens*. Porto Alegre, Artmed Editora.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). *A review of correlates of physical activity of children and adolescents*. *Medicine and Science in Sports and Exercises*, 32 (5): 963-975

Sarmiento, P. (2004). *Pedagogia do Desporto e Observação*. FMH Edições, pp.174.

Palma, M.; Pereira, B. & Valentin, N. (2009). *O desenvolvimento motor de pré-escolares com diferentes níveis iniciais de habilidade*. In Luís Paulo Rodrigues, Linda Saraiva, João Barreiros e Olga Vasconcelos (editores). *Estudos em Desenvolvimento Motor da Criança II*. Viana do Castelo, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo, pp. 207-215.

Silva, W. & Peric R. (2009). *Avaliação nas Aula de Educação Física: entre a teoria e a prática*. *Revista Interfaces: ensino, pesquisa e extensão*, 1 (1), pp 33-35.

Stephens, T., Jacobs, D. R. & White, C. C. (1985). *A descriptive epidemiology of leisure-time activity*. *Public Health Reports*, 100:147-158.

Vasconcellos, C. S. (1995). *Planejamento: Plano de Ensino-Aprendizagem e Projeto Educativo*. São Paulo: Libertat.

Referências Eletrónicas

British Medical Association: <http://bma.org.uk/>

Direcção Geral da Saúde - <http://www.dgsaude.pt/>

Direcção Geral de Educação - <http://www.dgidc.min-edu.pt/>

Fitnessgram - www.labes.fmh.utl.pt/programas/fitnessgram/index.htm

International Union for Health Promotion and Education - <http://www.iuhpe.org/>

Ministério da Saúde - www.min-saude.pt

World Health Organization (WHO) - <http://www.who.int/>

Todos estes sites foram visitados de forma constante ao longo do trabalho realizado.

Anexos

ANEXO 1 - Calendarizações

Calendarização 1º Período

	Setembro				Outubro								Novembro								Dezembro				
Data	18	20	25	27	2	4	9	11	16	18	23	25	30	6	8	13	15	20	22	27	29	4	6	11	13
Nº Aula	1,2	3	4,5	6	7,8	9	10,11	12	13,14	15	16,17	18	19,20	21,22	23	24,25	26	27,28	29	30,31	32	33,34	35	36,37	38
Espaço	P	G	G	P	E	G	P	P	G	G	E	P	P	G	G	P	E	G	P	P	G	G	E		
Andebol			134	134			2,4	58			8	8													
Atletismo					2				3					3	3	3	2			2	1	1	1		
Aptidão Física	AJ	123				123				4	4														
Avaliação									D	D	AFD		S	D	S	S	D			S		S	S		

Legenda

A) Apresentação da turma. J) Jogos lúdicos.

	Conteúdos Programáticos	Total de Aulas Previstas	Total de Aulas Dadas
Andebol	1. Passe de ombro 2. Passe Picado 3. Recepção alta, média e baixa 4. Remate em apoio e em salto 5. Drible de progressão 8. Situação de Jogo: 2X1; 2X2; 3X3; 4X4 Defesa individual e Desmarcação (abordado ao longo de todas as aulas)	13	13
Atletismo	1. Resistência 2. Velocidade, 60 metros 3. Salto em Altura	17	17
Aptidão Física	1. Coordenação 2. Equilíbrio 3. Lateralidade 4. Resistência aeróbia	8	8
Avaliação	D. Diagnóstica S. Sumativa	17	17

Nota: Ao longo de todas as aulas serão abordados os conteúdos programáticos referentes aos Regulamentos e Normas de Segurança relativos à modalidade em prática,

Calendarização 2º Período

	Janeiro									Fevereiro							Março			
Data	3	8	10	15	17	22	24	29	31	5	7	14	19	21	26	28	5	7	12	14
Nº Aula	39	40,41	42	43,44	45	46,47	48	49,50	51	52,53	54	55	56,57	58	59,60	61	62,63	64	65,66	67
Espaço	P	P		G	G	E	P	P	G	G	P	G	E	P	P	G	G	P	E	G
Basquetebol	1,2,3,5	6	CORTA MATO				7	7,8,9			7,8,9				9					
Atletismo						2						1	2	1		1			2	
Ginástica de Solo					1,2	3			4	1,2,3,4							1,2,3,4			
Avaliação		D			D		D					D			S	S	S		S	

Legenda	Conteúdos Programáticos	Total de Aulas Previstas	Total de Aulas Dadas
Basquetebol	1.Recepção 2.Passe de Peito 3.Passe Picado 4.Passe a Duas Mãos por cima da cabeça 5.Drible 6.Lançamento em Apoio 7.Lançamento na Passada (Direito / Esquerdo) 8.Rotação (Pé-Eixo) 9.Situação de Jogo: 1x1; 2x2 e 3x3	9	9
Atletismo	1.Lançamento do Peso 2.Estafetas	10	8
Ginástica de Solo	1.Rolamentos – Exercitação 2.Rolamento à frente com membros inferiores estendidos e afastados 3.Rolamento à retaguarda com membros inferiores estendidos e afastados 4.Pino de Braços/cabeça	8	6
Avaliação	D. Diagnóstica S. Sumativa	15	11
			29

Nota: Ao longo de todas as aulas serão abordados os conteúdos programáticos referentes aos Regulamentos e Normas de Segurança relativos à modalidade em prática.

Calendarização 3º Período

Data	Abril								Maio								Junho		
	2	4	9	11	16	18	23	30	2	7*	9	14	16	21	23	28	30	4	6
Nº Aula	68,69	70	71,72	73	74,75	76	77,78	79,80	81	82,83	84	85,86	87	88,89	90	91,92	93	94,95	96
Espaço	P	P	G	G	E	P	P	G	G	E	P	P	G	G	P	E	G	P	P
Voleibol	1,3	4			1,2,3,4,5	5	1,2,3,4,5				5	1,2,3,4,5			5			5	5
Ginástica de Aparelhos			1,2	1,2				1,2	1,2				1,2	1,2			1,2		
Modalidade Alternativa															1				
Avaliação	D1		D											S	S				

Legenda	Conteúdos Programáticos	Total de Aulas Previstas	Total de Aulas Dadas
Voleibol	1.Passe 2.Passo caçado (lateral) 3.Manchete 4.Serviço por baixo 5.Situação de Jogo: 1x1; 2x2; 3x3 e 4x4.	15	15
Ginástica de Aparelhos	1.Mini-Trampolim 2.Bock (salto ao eixo)	10	10
Modalidade Alternativa	1.Orientação	1	1
Avaliação	D. Diagnóstica S. Sumativa	7	7
			25

Nota: Ao longo de todas as aulas serão abordados os conteúdos programáticos referentes aos Regulamentos e Normas de Segurança relativos à modalidade em prática.

*A aula relativa ao dia 7 de Maio não se concretizou devido à realização de exames.




Anexo 2 – Unidade Didática

UNIDADE DIDÁTICA: VOLEIBOL

3º Período


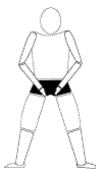
Ano: 6º

Turma: 2

Plano UD	Nº Aula	Data	Objetivos Específicos	Conteúdos	Função Didática	Avaliação
1	68 e 69	2/4	Exercitar técnica base de passe. Introduzir técnica de manchete.	Conteúdos abordados no ano letivo anterior. Passe. Manchete.	Exercitação e Introdução	Formativa Diagnóstica
2	70	4/4	Exercitar técnicas: passe e manchete. Introduzir serviço por baixo.	Passe. Manchete. Serviço por baixo.	Exercitação e Introdução	Formativa
3	74 e 75	16/4	Exercitar todos os conteúdos abordados.	Passe. Manchete. Serviço por baixo.	Exercitação	Formativa
4	76	18/4	Exercitar todos os conteúdos abordados Introdução ao jogo.	Passe. Manchete. Serviço por baixo. Situação de jogo.	Exercitação	Formativa
5	77 e 78	23/4	Exercitar todos os conteúdos abordados. Jogo 1x1; 2x2	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 1x1; 2x2	Exercitação	Formativa
6	84	9/5	Exercitar todos os conteúdos abordados de forma consolidada. Jogo 2x2.	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 2x2	Exercitação	Formativa
7	85 e 86	14/5	Exercitar todos os conteúdos abordados de forma consolidada. Jogo 2x2.	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 2x2	Exercitação	Formativa
8	90	23/5	Exercitar todos os conteúdos abordados de forma consolidada.	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 2x2; 3x3	Exercitação e Consolidação	Formativa Sumativa
9	94 e 95	4/6	Exercitar todos os conteúdos abordados de forma consolidada Introduzir o jogo 4x4 da equipa do torneio	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 3x3; 4x4	Introdução Exercitação e Consolidação	Formativa Sumativa
10	96	6/6	Exercitar todos os conteúdos abordados de forma consolidada Jogo 4x4	Passe. Manchete. Serviço por baixo. 3x3; 4x4	Exercitação e Consolidação	Formativa

Anexo 3 – Plano de aula e Reflexão

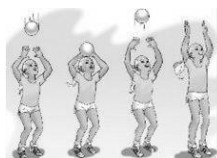
		PLANO UD: 1 em 10 AULA Nº 68 e 69		ANO/TURMA: 6º2	Nº DE ALUNOS: 28 alunos
LOCAL: Pavilhão		DATA: 02-04-2013 HORA: 10h05		DURAÇÃO DA AULA: 90'	MATERIAL: bolas.
UNIDADE DIDÁTICA: Voleibol FUNÇÃO DIDÁTICA: Avaliação Diagnóstica, Exercitação/Introdução OBJETIVO GERAL: Avaliação de todos os conteúdos abordados no ano letivo Exercitação de passe. Introdução à técnica de manchete.				PROFESSOR COOPERANTE: Manuela Ribeiro PROFESSOR ESTAGIÁRIO: Rita Monteiro	
PARTE DA AULA	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	DESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	ORGANIZAÇÃO DIDÁTICO-METODOLÓGICA	CRITÉRIOS DE ÊXITO	🕒
INICIAL	<p>Predispor os alunos para o exercício físico.</p> <p>Mobilizar os principais sistemas e grupos musculares.</p>	<p>Ativação Geral: “Quebra gelo”</p> <p><u>Organização:</u> Os alunos correm ao longo do espaço, sendo que quando são apanhados deverão permanecer com os membros inferiores afastados, até que um dos colegas “livre” através de uma passagem entre os mesmos. Poderão estar até 3 alunos a apanhar os colegas.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Correr livremente utilizando todo o espaço; - Orientar nos espaços; - Concentrar. 	10'

Realizar a progressão pedagógica proposta com o máximo de correção ao nível postural, assim como clareza nos movimentos.

Exercício 1. Exercício estático Passe
Os alunos colocam-se em pares sentados frente a frente, realizam o movimento de passe empurrando a bola pelo chão. Deverão estar sentados de pernas à chinês, colocar a bola no chão, as mãos deverão apresentar um triângulo, assim como os dedos bem afastados. Repetem o movimento de joelhos.



Exercício 2. Exercício estático II Passe
Os alunos, nos mesmos pares do exercício anterior, colocam-se frente a frente. O aluno com bola segura a mesma de forma a que o outro consiga fazer o movimento de passe “virtual”. Repetem o exercício 10 vezes cada um.



Exercício 3. Passe
Nos pares, realizam passe frente a frente sem deixar cair a bola.

Exercício 4. Exercício estático Manchete

Os alunos colocam-se de frente para a Professora, realizam todos os movimentos propostos, até atingir a posição de manchete. Repetem o movimento 10 vezes. “Cima, baixo, toca no chão”.

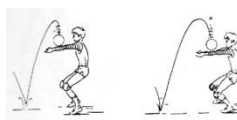


Exercício 5. Exercício estático II Manchete

Os alunos, nos mesmos pares do exercício anterior, colocam-se frente a frente. O aluno com bola segura a mesma de forma a que o outro consiga fazer o movimento de manchete “virtual”. Repetem o exercício 10 vezes cada um.



Exercício 6. Passe e Manchete
Os pares realizam de forma livre, frente a frente, passe ou manchete de forma a que a bola não caia.



- Colocar as mãos de acordo com a posição correta no passe: triângulo e dedos bem afastados.

- Realizar o movimento de forma completa e correta, articular flexão de membros inferiores e superiores.

- Colocar os membros superiores esticados, cruzar as mãos, fletir Os membros inferiores, de forma a que o movimento de manchete flua, sendo que a bola deverá bater nos M.S. e não nas mãos.

60'

Retorno à calma, realizando exercícios de relaxamento/estiramento muscular.

Exercícios de flexibilidade e retorno à calma.

Alunos dispostos em “U”, seguem as instruções dadas pela Professora na realização dos exercícios.

Retornar à calma (inspirações e expirações) Assimilar toda a informação dada.

5'

Reflexão Aula Nº 68 e 69

Tendo sido a primeira aula no âmbito da modalidade, penso ter sido essencial uma pequena abordagem teórico-prática para que toda a turma se pudesse situar de forma confortável na sua prática.

A aula situou-se na realização de exercícios estáticos respeitantes aos principais gestos técnicos de base no voleibol: passe e manchete. Todos os exercícios funcionaram de forma plena.

Tendo chegado ao final dos exercícios técnicos específicos, dei liberdade para que todos os alunos, através dos pares iniciais, realizassem passe e manchete de forma livre, proporcionando assim um momento de puro lazer.

Gostei da forma como todos os alunos encararam a modalidade, sentindo-me, de imediato, mais à vontade na lecionação da mesma. O facto de possuir experiência pessoal neste “campo” faz com que o meu desempenho se torne mais natural.